
〔美〕克丽斯蒂娜·登塔马罗 雷切尔·克兰兹 著
Christine Dentemaro and Rachel Kranz
同学，咱们聊一聊
STRAIGHT TALK ABOUT STUDENT LIFE
中学生活
商务印书馆

中学的学习似乎越来越困难了。我怎样才能取得好成绩？我怎样才能适应环境？怎样才能成为“受欢迎的”学生？怎样与老师和同学交流思想？怎样和要好的、不要好的同学以及不受欢迎的人打交道？课外活动的意义何在？怎样才能既让家长高兴又能做自己喜欢的事情？能够用家庭生活补充学校生活的不足吗？怎样从学校获得最大的收益，即使是教学条件不大理想的学校？怎样才能不走弯路，顺利地度过中学时期？谁能帮我解决这些问题？可能每个中学生都会想到这些吧？

中学生活是多彩的，不仅要学习书本知识还要学习课外的和社会的知识。所有这些知识都是中学生活不可或缺的。这些知识不仅来自书本，还来自亲身参加社会交往的经验。有意识地学习这些，尽管可能会感到复杂和痛苦，但是毕竟向成熟迈出了很大的一步。书中三位美国中学生的经历就是最简单明了的证明。

克丽斯蒂娜·登塔马罗在芝加哥担任中学老师和辅导员达23年，专门为中学生提供咨询服务，并且是美国一个中学预防吸毒工作小组的成员。

雷切尔·克兰兹是美国青少年问题专家，写了很多有关青少年问题的书。



ISBN 7-100-04300-X/G·671
定价：10.00元

同学，咱们聊一聊中学生活

〔美〕克丽斯蒂娜·登塔马罗
雷切尔·克兰兹 著
方燕 译

Straight Talk about Student Life

Christine Dentemaro and Rachel Kranz

商务印书馆
2005年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊中学生活/(美)登塔马罗,(美)克兰兹著;方燕译.—北京:商务印书馆,2005
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04300-X

I.同… II.①登…②克…③方… III.中学生-学生生活 IV.G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119968 号

TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO ZHŌNGXUÉ SHĒNGHUÓ

同学,咱们聊一聊中学生活

〔美〕克丽斯蒂娜·登塔马罗 雷切尔·克兰兹 著
方燕 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北 京 瑞 古 冠 中 印 刷 厂 印 刷
ISBN 7-100-04300-X/G·671

2005 年 2 月第 1 版　　开本 787×1092 1/32
2005 年 2 月北京第 1 次印刷　　印张 5⅜

定价:10.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师(自1965至1978年)。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚(童年期)向成熟(成人期)过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种"桂冠":"心理断乳期"、"疾风暴雨期"、"反抗期"、"危机期"。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的《同学,咱们聊一聊》的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容，下能针对学生特点，以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的，不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价，而是根据中学生读者的特点，通过社会科学和自然科学知识，帮助青少年澄清一些问题，提供一些不同的选择，并引导他们思考，然后作出某种抉择。

第二，强调可读性，即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发，以个案研究的结果，用种种不同的故事，通俗易懂地阐述问题，给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识，贴近读者，突出了可读性。

第三，强调实效性，即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题：钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍，通过实实在在的晓之以理，无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上，以便取得实用的效果。

第四，注意严谨性。这些“同学，咱们聊一聊”，毕竟译自美国的作品，中美的文化背景有差异，教育内容有区别，生活方式也不同，所以，商务印书馆编辑倪乐严格把关，取其精华，让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书，用自己的审阅能力，消化各种内容，并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事，需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象，或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确，中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里，自然会发生很多意料之中和之外的事情，就像一棵树会长出枝杈，这些枝杈有的以后会变粗，有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮，是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的，如培养学习能力，认识和家长的关系，结交新的朋友，建立消费观念，适应身体的发育，面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈，就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过，解决这些问题最主要的依靠是什么？

我们通过出版这套"同学，咱们聊一聊"丛书，把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题，也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实，书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时，每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004年12月

目　录

1

学校里的压力和问题

如果你和大多数青少年一样，学校就是你待的时间最长的地方。大概就是在学校你和大多数朋友相聚，和伙伴约会——或期盼着约会吧！可能正是在这里，你学习最刻苦，学到的知识最多，能够探索课堂内外最广阔的未知领域；也可能正是在这里，你感到最受约束，最孤立无助，最不自在。

在学校，你可能经历过激动、厌烦、担心、慰藉、沮丧、欢乐、挫折、兴奋、恼怒，甚至所有这些情感掺合在一起的某种复杂滋味。这种体验这些年可能已经发生变化了，或者你可能觉得你现在对学校的感受和以前刚开始上学时完全一样。你可能认识一些其他人，他们对学校的看法和你一样。或许，你觉得你在朋友当中或在家人中，肯定属于少数派。

对学校的看法因人而异。然而，有一件事情是肯

定的。作为一名青少年，学校几乎可以肯定是你做抉择的地方，而你所做的这些抉择将会对你的未来产生极大的影响。还有，既然你不得不每天在学校待数小时，你的选择也会极大地影响你现在的生活。

这就是本书的宗旨——帮助你考虑所有这些与学校有关的抉择。以下是一些你可能正面临的问题。你能想出其他问题吗？

- 是继续学习还是放弃？
- 花多少时间学习？
- 上哪些课程？
- 是否参加像音乐、戏剧表演或体育那样的课外活动？如果参加，你会选择哪些活动，投入多少时间和精力？
- 和哪些人在一起？
- 和谁约会？
- 是否抽烟、喝酒？
- 如何处理好家长对你的期望和你自己的愿望、兴趣和能力？
- 如何应对老师对你的期望？

下面是一些关系到你的前途的抉择，而你在学校的生活方式会影响到这些选择：

- 是否考大学或接受其他形式的高一级的教育

或培训？

- 一旦考取，你在那里的成绩会怎么样？
- 你能够获得什么样的工作？薪水多少？工作是否有趣？
- 你的兴趣是什么？擅长哪些活动？
- 你会把哪些聚会和约会的体验带进生活的下一个阶段？

因此，现在你在学校度过的这段时光，实际上就是要回答以下这些和你生活有关的基本问题：

- 我现在是什么样的人？
- 我想成为什么样的人？
- 我现在上学时所做的决定如何影响我实现理想，成为我自己所希望的那种人？

应对抉择

青少年面临着许多选择。儿童时期，你没有这么多决定要做。你不用考虑选择上哪一个班，小学的课外活动可能也没有你现在的中学课外活动这样多。你那时没有多少机会像现在这样见到各种各样的人，同样你几乎不会考虑约会这样的事情。

同样地，你小的时候，你长大以后的前途似乎离

你还很遥远。现在，要不要考大学，要不要接受其他培训，要不要服役参军，要不要做你想做的工作，所有这些突然都变得不再遥远了。你要面对许多抉择，而每天你所做的抉择都很有可能影响你未来的生活。

就更隐私的话题而言，你大概会考虑“我是谁”、“我想成为什么样的人”这些小时候不会考虑的问题。你可能会对政治、文化以及其他各种各样你以前从来都不感兴趣的问题产生看法，或者对你过去一贯想当然的问题产生怀疑。你也许发现你不再对以前喜欢的朋友感到亲近，或者不再喜欢从前给你带来过快乐的活动。你还发现你不总是按照理想中的那个“你”的想法去行事了。

你或许感受到所有这些新的抉择和新的发现都那样令人激动，因为一个崭新的未知世界终于向你敞开了。一时间，你不再凡事想当然，比如，你的想法，你的表现，你的喜好，一切似乎都在变化。每天，有时甚至每时每刻都在发生变化！

你会发现发生变化和做出抉择的时刻到来时，让人感到无法抗拒，你会担忧、失望和充满悲伤。所有这些情感都是伴随着青春期到来而萌发的。所谓“青春期”就是从儿童向成年人转变的时期。实际上，这些情感是人类成长过程中所有变化的组成部分，但由

于你是青少年，这是你平生第一次经历这种剧变和自我发现。正因为是第一次，这些情感会特别强烈。成年人可能经历过几大人生变化：结婚，离婚，事业转折，失败，成功等等，而不断地重新审视生活。他们体验过许多青少年正在感受到的相同情感，但是由于他们的阅历丰富，以前经历过一些类似的变化，他们可能对发生在他们身上的一切有比较正确的认识。因为你所面对的都是第一次，所以每一次沉浮仿佛都会永远持续下去似的，让你感到无所适从。

你感到青春期的变化如此强烈的另一个原因，是你的身体变化非常快。这些生理变化包括迅速长高，变声，出现体毛，性意识萌发，这些都需要一个适应的过程。你突然又长高了几厘米，你不得不戴胸罩，你得刮胡子……你要适应这些变化。这些生理变化会让你感到难堪或别扭，也会影响其他人对你的看法，以致对待你的态度。你必须去应付这些与你有关的新的态度和新的行为。你身上萌发的性意识可能会、也可能不会与你体内的这些生理变化及外表相称。无论如何，你既要应对身体上的变化，也要面对新的情感。

在其他方面，随着年龄的增长，人们对你的期望值也在发生变化。老师期望你学习更用功，更有责任

感,行为更自律。父母希望你在家里多帮点忙,多规划自己的未来,学业成绩更好,更积极参加课外活动,或者,可能的话,对家庭做些贡献。另外,你接触到的其他成年人可能对青少年会有积极的或消极的模式化的态度,他们或许认为青少年们都是一样的,而不会以你所能接受的特别的方式和态度来对待你。你自己的情感和观点变化都非常快,因此别人对待你的态度上的转变也就可能让你感到特别难以适应。

成为青少年——在通向成熟的道路上,意味着你开始以新的方式发现你周围的世界。你可能正在发现以前从来没有注意到的一些问题,或者在用新的方式处理这些问题时觉得心烦。社会上各式各样的偏见、歧视、不公平等等都会对你、你的家人、你的朋友或你居住的小区产生影响。你或许正以新的方式,痛苦地感受着这些问题带来的影响,或许你正琢磨着你能做些什么,从而来与这些问题作斗争。

同样,污染和它对环境的危害、缺乏社会公益服务和医疗保健资金、失业和其他社会问题也直接影响着你、你的家人和你生活的小区。或许你正通过阅读和观察了解这些问题。你也许在问,怎样才能保护自己不受这些社会问题的干扰,或者你能够做些什么来帮助解决这些问题。

学校和你的选择

面对上述提到的这些变化和抉择，学校必须做些什么？你在学校的所作所为能使自己产生什么样的感受？你的行为是怎样影响着你为自己的将来所做出的决定？你的所作所为怎么影响你改变自己命运的能力？

显然，这些问题绝对不会有简单的答案，每一个人都必须为自己去寻找答案。也可以说，这取决于你自己。你要不断地提出问题，直至找到正确的答案。不论你对学校的感受如何，你都可以做一些事情，使你在那里做出的决定更有可行性；让你的学生生活更多姿多彩、富有成果。同样，无论是在课外活动中，还是在交友和约会方面，也都能更令人满意。

正在看这本书的有些同学可能会对学校的生活充满希望。对于你来说，问题可能在于如何从学校里学到更多的本领，如何学会更有效地学习，如何更好地参加课外活动，如何更愉快地和朋友联谊、约会等等。

也有同学可能会对学校感到失望，感到不知所措，甚至感到气愤。你会问自己到底为什么必须上

学。你可能拿不定主意，是否应该继续学习还是辍学。假如你因为年龄太小不能辍学，或者出于某种原因，你已经心甘情愿地待在学校，那你可能觉得与学校有关的惟一问题是怎样完成学业，混到毕业。

还有的同学可能会百感交织。你一会儿觉得学校生活很满意，一会儿又觉得很可恶。有时觉得自己在某一方面无所不能，在其他方面又觉得自己软弱无能，甘拜下风。也许你觉得有能力选择自己喜欢的课程，而且对自己能很好地安排自己的学习计划感到满意，但是跟其他同学一比，你又感到低人一等或者孤立无援。在你玩的小圈子里，你可能很受欢迎，感到有成就感，但是一提到功课，你又沮丧，觉得没法选择，肯定是太枯燥了，太难了，作业太多了。

然而，你作为一个中学生和这本书的读者应该明白，实际上涉及学校生活的方方面面都要你自己做出抉择。你可能不用做你想像中的那么多的选择。你希望参加一门课外活动课，可是这门课还没有开设；你想成为一名篮球明星，可是你个头只有一米六几高；或者你想和一个人约会，但是人家不愿意和你一起出去。你有种种理由感到挫败、愤怒甚至伤感。不过，即使你不喜欢面对所有这些窘境，你还是需要做出许多会影响你的生活的各种决策的。但是，如果你

将挫败感、厌烦和愤怒等不好心情带到你不喜欢做的具体事情上，乃至学校生活中，那么你很可能会由此错失一些机会。而有些事情是你力所能及，可以抓住机会的。

比如说你一直都不喜欢做作业，而且你的功课从来就没有好过。你觉得每一堂课都非常枯燥乏味，每一次考试都是一场噩梦。在这种情况下你该做何选择呢？

- 掌握新的学习方法。
- 检查看你是否有学习障碍（这是一种大脑的生理性问题，与智力无关，但是影响听、读、写和计算的能力）。如果有，及时得到帮助和治疗。
- 找一个真正感兴趣的话题，诸如发动机的工作原理，电影和戏剧表演，民族文化的演变历程，体育数据统计方法等。或者发现一些能让你对作业感兴趣的办法。
- 专心参加一项课外活动，例如体育、音乐、校刊、戏剧表演或学生课外学习小组。这样至少你的生活中还有一片小天地。在这片小天地里，你在学习、成长，你享受着刻苦学习、完善自我带来的乐趣。因为至少有一项你关心的活动，将会使你对不喜欢的事情似乎不再那么无所适从。

· 想清楚毕业后的生活目标。努力学好功课，确保你能够达到这些目标。因为只要知道你为什么学习就能使学习有趣得多，减少学习带来的痛苦，即使作业本身没有改变。

· 探讨换班的可能性，和不同的老师配合，转换学校，或者把你的作息时间表打散后换一种方式重新组合。

· 请一个家教，和这个家教进行有偿的或平等的劳务交换，比如临时为他照看小孩或打理庭院。

你能够想出其他可以做到的事情吗？以积极的态度思考问题，决定采取什么措施使事态的发展让人可以容忍，而不是一味地愤恨不平或甘愿服输，这样会让你感觉好些吗？即使你不能改变你感到非常不满意的情况，你有没有做一些变革的努力来改善你的生活现状？再一次提醒你，向自己问一问这些基本问题对你会有帮助："我是什么样的人？我想成为什么样的人？考虑到限制我有所作为的种种局限，我在学习上能做些什么来帮助我实现目标，让我按照自己的方式行事？"

同样，如果你对学校的交际生活没有兴趣，感到孤独无助，或者情绪低落，这里有一些建议供你选择（咱们在后面还会聊到这个问题）：

• 参加一项新的课外活动。戏剧表演是参与集体项目的特别好的方式，它使各种各样的人聚集在一起。而且不像其他活动那么单一，为了上演一出剧目，有许多不同性质的工作要完成，因此大家都能够在整个准备过程中“扮演”某一角色。

• 学会一些交友或联谊的新方法。可以参照这本书里讲的，咨询信任的朋友或长辈，看看他们有什么建议，或者仔细观察你钦佩的人，看看他们是如何与人交往的。

• 在校外找你喜爱的人或参加你喜欢的活动。学校以外的人际关系可能会对你在学校的行为有“连锁反应”，它会帮助你看到一些你在学校正在错过的新希望，或者只是帮助你和同学在一起时不会觉得那么失意。

• 找一个可信任的提供咨询服务的辅导人员聊一聊。学校老师、治疗专家、社会工作者或心理学家会帮助你判断你的问题，帮助你弄清楚什么事不适合你做，在哪些事情上你可以努力。人人都会需要帮助——也许这种帮助对你有用。（这本书后面有这方面的论述。）

• 在校内外寻找那些对你来说最重要的活动和想法。你爱看书吗？爱跳舞吗？爱制作吗？爱修理

东西吗?对政治感兴趣吗?喜欢音乐吗?在美国,舞蹈课,政治活动,社区管弦乐队演出,纺织品商店开设的编织课,诗社活动,或者类似的活动在当地生活小区都有。你也可以在学校里组织一个课外小组,从事你感兴趣的事情。一旦你的注意力放在做事上而不是结识朋友上,你会惊奇地发现你还能结识这么多人!

你还能想到其他一些对付让人沮丧的社交生活的办法吗?可能这是真的,一旦你结识了更多的人,就无所谓在学校里偶然相遇的那些同学是不是你要交的朋友了。不过,你现在还是学生,你该做些什么来使你的景况朝最好的方向发展呢?你现在运用的技巧和方法以后会对你有用的,尤其当你处在比较失意的时候。

确定问题,解决问题

实际上,虽然你现在的处境——在学校——不由你决定,但是在学校怎么做完全取决你自己。即使别人,比如校长、老师、父母或其他同学,要对你遇到的问题负责,你自己是"无辜的",可是承受这些年学校生活造成的影响的人是你。你不能对改变自己的处

境的情况施加多大影响，但是只要你试着去努力，你自己能进步多少，会发生多大变化，这些连你自己都估计不出来。

这样一来，你可能发现自己能够获得从来没有期望过的积极变化。你学会更加有效地学习，取得了更好的成绩；你找到了十分满意的课外活动；你结交了许多朋友并找到了知己。或许，你还会发现在学习以外的世界里你可以过自己满意的生活，从事自己喜爱的活动，建立学校以外的人际关系，而这一切都与你未来的目标和计划相吻合。或许你还会找到其他解决方案，即对你最有利的、现在在校学习时就有用的其他方法，而不只是在算计着离毕业的日子还有几天。

选择什么方法取决于你自己。有一件事是肯定的，那就是总有解决问题的办法，即使解决的方案不是最圆满的。总有办法使你生活得更美好，即使这是现在惟一的安慰，使你不必一个人孤立无助地度过这个困难时期。

以下是一些建议，也就是积极地面对问题，想出适合于你的解决问题的方法。还有，我这里要提到马克、安吉拉和路易斯这三个中学生，介绍他们如何使用这种办法去面对烦恼的问题。马克、安吉拉和路易

斯是合成的人物——青少年的众生像，他们综合了许多青少年生活的方方面面。

1. 弄清问题。准确地记下你的烦恼常常是有帮助的。有人喜欢列出或勾画他们的烦恼，有人喜欢向朋友或同情者倾诉他们的苦闷，有的甚至自言自语！这并不说明你疯了。只是意味着你边想边说，更好地释放自己的郁闷心情。不论你选择什么方法，找一个安静、隐秘的地方。集中注意力想清楚问题的症结所在。不要只是说“我讨厌上学”，得具体点，把你的想法摆出来。如果你不弄清问题，即使你找到解决方案，你也不知道你的症结所在。

马克写道：“我讨厌做家庭作业，所以我一点都不做。但是我父母很忧虑，担心我会被学校开除。”

安吉拉告诉她的姨妈：“我不喜欢在学校认识的任何人。”

路易斯画了一副自画像，自画像上是一片暗灰色的云朵。他在画上写道：“烦！烦！烦！”

2. 掀起解决问题的大脑风暴。既然你知道问题所在，立刻开动脑筋想出解决办法。让你的思想自由驰骋，从一个点子想到另一个点子。现在不是讲求实际的时候，而是要记住总有解决问题的方法，即便这个方法不是如你所愿的那样。不论你通过书写还是

绘画形式在罗列你的解决方案，都要尽快记录下来，先不要考虑评判的问题。那是以后的事。如果你在向同情者倾诉烦恼，要保证他意识到这是让你宣泄思想的机会，不论这些想法刚听起来多么牵强。

马克写道："退学。雇别人帮我做作业。问皮特他是怎么获得好成绩的，怎么老是有许多空余时间。要皮特和我一起学习。请一个辅导老师。参加不同的补习班(上哪一个补习班呢?)……"

安吉拉告诉她的阿姨："算了，我也许可以跟特里萨谈谈。她住在我那个街区，别人不跟我玩时，她却对我很好。她是那个挺有名气的课外小组中的一员。她也许有办法帮我。我曾经想过为校刊写小故事——也许我会喜欢编校刊的一些同学。也许就该忘掉考高中的事——我可以问问什么人，请教一些法子。我想，我可能会喜欢在当肯甜甜圈饼店打工，要是能在那里打工就好了……

路易斯画了四幅小小的画儿：一支单簧管(因为他一直喜欢爵士乐，考虑过参加学习班，只是付不起学费)；一面旗子，上面写着："投票赞成"(因为当时正开展市议会选举活动)；一辆公共汽车行驶在长长的高速公路上(因为他想去旅游——任何地方，只要能够离开)；还有一个美元符号(因为他一直认为他觉得

有趣的事肯定要花钱）。

3. 判断你对已经想到的解决方案的感受。现在开始评价解决方案。看看你已经想到的解决方案——或请一直在听你说的这个人复述你的那些想法的大意。注意你自己对每一个想法的感受和反应。如果一个点子似乎很愚蠢，有没有办法把它变成一个更加切实可行的方案呢？如果由于缺乏资金和其他资源，这个想法似乎就行不通，能否用你独创的方法来实现这个想法？也许可以考虑你以前想到的解决方案，它会带给你不同的灵感，帮助你想出其他的解决办法。

有时，在这个过程中，假设自己正在实施你先前提到的解决方案是有帮助的。比如，想像自己向一个朋友求助，或者正在学习单簧管演奏。你觉得这种意象怎么样？你愿意做些什么来使它成为现实？你需要采取什么措施？努力让这些详细计划对你看来是真实的、实际的，这样你可以想像自己在努力落实这些解决方案。

马克想到要皮特和他一起学习。他认为皮特能够给他一些点子。他也想到假如他能够把他不喜欢做的事（比如学习）和他确实喜欢做的事（比如见到皮特）结合起来，他可能对学习会感觉好些。马克意识

到他一次只能想出一个解决方案。然后他就尝试这个方案。如果行不通，他就再想想。

安吉拉和姨妈讨论自己的好几个提议。安吉拉对于同时实施两到三个方案感到很兴奋。那样，她就不会觉得压力很大。她参加两三个少年聚会，然后，她会尝试为校刊服务几周。她决定暂时不去考虑打工的事，因为如果其他事情行得通，她就没有时间了。但是如果前面几套方案行不通，知道还有其他解决方案等着她，她觉得踏实多了。

路易斯觉得旅游这个主意最吸引他。他想也许他可以去美国洛杉矶拜访他的表哥雷蒙。假如他有办法支付自己的旅费的话，他的父母会同意他去的。他对此很有把握。忽然，他急不可耐地要去做许多事：查日历看看学校什么时候放假；给雷蒙去电话询问他是否可以去拜访；计算出所需的零用钱，也许可以考虑做一份临时工来凑旅费。有事情吸引他的注意力使得他不觉得那么无聊，因此开心了许多。

4. 想出一套计划。你的计划包括得到帮助的方法和你必须采取的所有措施。许多人发现，记下计划的步骤很有用。每当完成一个步骤，他们可以逐一地进行核对。这不仅使你的思想有条理，而且有助于提醒你每一天你正在逐步地接近你的目标。

马克的计划很简单。他给皮特打电话，问他们能否在一起读一段时间书。他觉得，在制定出下一步的计划以前，他得等着和皮特一起学习。如果情况没有好转，他无论如何得想出一整套新的解决方案。如果情况确实好转，也许他和皮特可以定期地在一起读书或做类似的事情。

安吉拉和她阿姨列出了安吉拉可以做的事：

1. 打电话问问兴趣小组什么时候开会？

2. 坐汽车去兜风。和谁呢？（妈妈？姑姑？哥哥？）

3. 看公告牌。公告上的消息可能在什么时候有用。

4. 动脑筋，写故事。

路易斯一决定要去旅行，就已经开始制定计划了。他意识到他必须给长途车站打电话，询问票价。然后开始考虑挣钱的路子。他想到三个办法：临时给别人看小孩；家庭修理工；在附近商店打工。他意识到不论哪个主意都需要有一个安排。他一想到这些安排，就对他的旅行计划感到兴奋，也就不觉得生活无聊了。

5. 评价方案和重新考虑。你开始按照计划行事一段时间后，大概想回顾一下你当初的问题了吧。看

看你的解决方法是否像你所希望的那样奏效。也许马克会发现和皮特一起学习有帮助，或者还不够，或者一点帮助也没有。他也许会考虑向老师求教，也许他会在自学时运用他从皮特那里学到的方法。安吉拉可能不喜欢为校刊写小故事。她觉得自己更喜欢出去看戏。她也可能会喜欢校刊编辑工作，但是想做些有创意的事去结交更多的朋友。路易斯也许喜欢这个主意——旅游，但是他也想参加一些离家近一些的活动。聪明的做法是，不论计划是否行得通，对自己的决定再仔细掂量掂量，看看是否满意自己的计划。毕竟，天晓得你会做出什么新的选择！

争取上学受教育的奋斗史

考虑对学校的认识时你得客观明察。法律明文规定你必须上学，尽管这种规定对你现在来说似乎是难以忍受或没有必要的，但是这些规定实际上是长期斗争的结果。这要追述到美国建国初期的政治纲领，纲领表明：人人都有享受义务教育的权利。

美国早在殖民地时期和独立战争后，整个国家只有那些由民间人士筹办的学校。富裕人家为子女雇请私人教师或创办学费高昂的私立学校。乡村较贫

穷的人共同出资请老师教他们的孩子读书、写字和简单的算术。出身贫寒家庭的孩子只能学到这些，不能指望学到其他更多的知识。

另外一些儿童远没有那么幸运。他们很小就被送到矿井、农场或工厂劳动，因为他们没有父母照顾他们，或者因为他们的父母需要他们挣钱养家糊口。在强制性学校教育和童工法出台前的那些年里，儿童们要么作为家庭的财产，要么成为“小大人”，不得不自己照顾自己。

渐渐地通过一系列的法规，确立了这样的法则，即美国的所有儿童都有权享受免费的小学教育。这种思想背后的部分动机是对来自南欧和东欧的移民潮做出反应。普及教育被看作是一种手段来确保所有移民儿童初步了解美国式生活观念，即保证教会他们英语，向他们传授美国政府的原则，进行美国的爱国主义理想教育。它也是一种确保美国拥有具备一定文化（能读）和能够运用基本算术的劳动力的手段。

然而，即使在那个时候，美国所谓的普及教育也没有真正落实到每一个儿童身上，尤其是那些南方的黑人儿童常常被剥夺在有白人孩子上学的学校就读的机会。他们就读的公立学校教学质量差，资金投入少，教师素质低，教学设备落后。白人儿童可以享受

整个六年义务教育，而黑人儿童只能，比如说，接受三年的教育。

美国普及中学教育经历了更长的历程。多年来，随着工业的发展，车间里需要有专门操作技能的技术人员。中学教育因此显得更为重要。由于多方压力，政府再一次被迫提供免费的中学教育。一方面，雇主希望劳动力能够得到免费的教育，而政客们却希望开设专题讨论节目，因此，国民可以初步了解美国式的生活理想。另一方面，贫穷的劳动人民，有时怀疑政府的实际行为的同时，也希望他们的孩子受教育带来的好处。

在 20 世纪 50 年代，美国教育界发生了另一件重大事件。即 1954 年的布朗诉堪萨斯州教育委员会案。最高法院对该案做出裁决："隔离而平等"的原则不再被黑人所接受。如果所有美国人都有权得到法律的平等保护，那么他们有权得到平等的教育机会。最高法院裁定种族隔离的学校不可能平等；出于同样动机按照种族来隔离学生的做法也可能按照种族来分配教学资源。此外，按照种族隔离学生的事实造成了种族隔离学校不平等的丑恶现象。

然而，美国最高法院对该案做出的裁决还不足以让美国的公立学校取消种族隔离制。20 世纪 50 年代

和60年代开展的民权运动,主要包括取消学校的种族隔离制。直至今天许多人仍认为这场斗争没有进行到底。如今在资金划拨方面,公立学校受到很不平等的待遇。不过,教育是每一个孩子应该享有的基本权利的原则仍然得到重视,甚至连最严厉的教育评论家也是如此坚持的。

世界上其他国家的义务教育发展历史和情况也大致如此。

在这种背景下,把到学校受教育看作是你的权利是很重要的。从某种程度上,还可以说是你的责任。假如你相信纳税人的钱在你们学校没有得到合理的使用,也许在这件事情上你可以做点事。你可以召集同学,甚至和老师们讨论这个问题,他们可能也有自己的挫折。团结其他人来共同解决你的烦恼是一种非常好的方法,可以以此来应对挫折、沮丧和愤怒的情绪。

还有,这样做的另一个重要后果要告诉你。虽然以前没有中学文凭还可以生存下去,现在却不能。如今,没有中学文凭或普通同等学历不能做比较理想的工作。(普通同等学历是用于测量中学水平知识的测试结果。)计算机知识对许多工种来说也越来越重要了。

假如你考虑退学，不读高中，我们建议你对这个决定可能造成的后果要三思。你想想，你认识的人有谁没有读完高中的？他们从事什么样的工作？他们挣多少钱？他们的雇主还愿意长期雇用没有中学文凭的人吗？（如果这个人已经被雇用多年，比如说，一直在机械修理店、修车厂或汽车修理店干活，情况可能已经发生了变化。）这就是你想要的前程吗？你还是更希望得到有中学文凭的那些熟人所做的工作和所获的收入吧？

当然，美国这个国家存在着许多就业机会和收入分配不公平的现象。其实，其他国家也一样。你可能认识一些人，你认为凭他们的能力应该有更好的机会——不论他们是否有中学文凭。而且，不论有没有中学文凭，你都觉得机遇难求。或许因为在学校缺乏帮助和解决办法，你觉得灰心丧气。如果真的是这样，我们督促你千万不要感情用事，不要在沮丧和愤怒中做出你的抉择。一定要看到希望，扬长避短，弃劣从优！

充分利用学校教育

这本书为你提供解决办法和智谋，它包含许多建

议，例如，如何从作业、课外活动和社交生活中学到更多的知识。它也包含其他的建议，比如你怎样在充分利用在校学习时间这个方面得到其他类型的帮助。

然而，必须记住的一件重要的事是，最终必须是你的想法和感受在引导你自己。假如这本书的某一个建议似乎有用，那就物尽其用吧。你对某一个建议有异议，你尽可按照自己的想法去做，看看你能够进展到什么程度。假如你觉得你所尝试的办法一个都没有奏效，那么，另外去寻找你所需要的帮助吧，千万不要放弃！

如果你能把精力放在你的强项和有效的方法上，同时去寻找改进那些无效的做法的解决方案，你就已经得到了一生中最宝贵的经验和教训。那时你将自然而然地从学校的学习中获得最大的收益。

2

学校作业

从在校学习中获得最大收益的一个最好的办法，就是考虑好你对各种问题的选择，并确保你能够做出恰当的选择。有关课程、家庭作业和学习的选择将会极大地影响你现在的生活以及你的未来。这些选择会帮助你决定：

- 你有多少空余时间？
- 你的自我感受如何？
- 你和谁在同一个班？
- 你要不要上大学或者去哪里上大学？
- 你能胜任什么样的工作？
- 你和家人相处得怎样？
- 你能够获得哪一类职业技能训练？
- 你继续爱好什么兴趣？
- 当然还有，你学什么课程？

除了决定学什么课程，你还有别的选择要做：

- 做多少功课?
- 你采用什么样的学习习惯?
- 做作业有多认真?
- 如何应付学习上遇到的所有障碍?是不是搪塞过去?
- 出现考试和作业焦虑怎么办?
- 课堂上如何表现?
- 如何对待老师?
- 你将投入多少额外的时间去学习一门功课,花在图书馆的时间、独立的阅读时间有多少?
- 选择哪一个论文题目或读书报告题目?

这里,我们将讨论所有这些话题。首先帮助你彻底、全面地考虑对你最合适的课程选择和家庭作业选择,然后帮助你从你所做的所有选择中获得最大收益。我们将先讨论与学习有关的选择怎样影响你的前途,然后继续讨论如何改进你的学习习惯,克服学习障碍,和老师讨论学习问题,充分利用家长、老师、家庭教师和图书馆这些资源。

你的选择和你的前途

当你进入高中的最后一年,你会面临着许多选

择:要不要考大学? 去读哪个职业学校? 上大学前要不要抽出一部分时间去打工? 将来想有个什么样的工作? 当然对这些问题的决定取决于一直以来你所做过的那些选择。

高等院校

在美国,大多数高等院校对专业和成绩都有一定的要求。而且每所大学都有自己的一整套要求。以下按最不严格到最严格的入学要求来排序,可见一斑。

不受学历限制的公立高等院校入学制度——美国一些公立高等院校入学实行不受学历限制的入学制度。不论原来专业和成绩,每一位高中毕业生都可以入学。不过,现在的趋势是淘汰这种做法,转向设定最低的入学要求。

两年制社区学院——两年制社区学院提供文科准学士学位、领照实习护士学位和其他职业性的学位。大多数社区学院入学要求比较宽松。招生对象是那些需要定向职业技能学位的学生,比如领照实习护士学位。还有的是一些准备考四年制大学的学生。他们首先必须提供上一个学校的最终学业成绩,即平均分数点(grade-point averages)或满足一定的专业要

求才能获准入学。通常社区学院有以下要求：

- 学习两年英语
- 学习两年数学
- 学习两年世界历史或美国历史
- 平均分数点是2.0或C

一些社区学院对学习能力倾向测验（美国的高考）入学考试成绩有最低要求。学习能力倾向测验是一种检测文字和数学能力的测试。其他院校只是要求学生通过他们自己命题的入学考试。

就读社区学院的一个优势是，任课教师是全职的教授，而且是非常好的教授，因为教学是这类学校的工作重点。规模较大的大学声誉可能比社区学院好些，但是他们聘请的教授科研压力大，忙于出书立著，常常让助教（通常是刚刚毕业的研究生）来取代他们上一些基础课。更具讽刺意味的是，你在社区大学比在公立大学会得到更多的个别指导。当你考虑你的选择时，这是你应该研究的一个方面。

四年制大学——提供文科学士学位或理科学士学位。这是考研究院、新闻学院、法学院、医学院、神学院和其他研究院的前提。四年制大学入学要求差异很大。州立或市立学院的入学要求通常不如私立大学的要求那样严格。尽管如此，一些州，比如像加

利福尼亚州和纽约州，建立了全面的公立大学入学制度，入学要求也因校而异。州立学院的入学要求有时比州立大学的入学要求低。

私立学校的入学要求差异很大。贵族学校要求最高。大多数大学都要求达到下列这些最低条件：

- 学习四年英语
- 学习四年世界历史，包括美国历史，而且有一定的社会实践经历
- 学习三年数学，包含代数、几何和三角
- 学习两年自然科学，包括生物、化学(更严格的大学可能还要求学习三年自然科学，包括物理学)
- 平均分数点 3.0 或 B (要求更严格的大学可能还要平均分数点 3.5 或 B+)
- 学习能力倾向测验成绩，两科总分至少达到 800

准备好大学入学标准考试：学习能力倾向测验和美国大学测验

美国的大多数大学要求报考的学生递交学习能力倾向测验 (SATs) 成绩。也有一些大学更愿意接受美国大学测验(ACTs)成绩，这两项测试都是标准

考试。考试有正误判断题或多项选择题两种形式，要求考生选出一个正确答案，这样考生的最后成绩可以跟全国的平均分作比较。

理论上说，如果你通过了高中的全部课程的考试，你就能够充分地准备标准考试了。假如你的平均分数点为 B，你应该会考出好成绩的。然而，也有这种情况，平时成绩很好，考试时却有困难，或情况正好相反。即便不是假定的那样，为了适应这种需要而开设的一些中学课程，将帮助考生在标准考试中取得好成绩。在一些社区也提供了特殊的应试课程，通常收费不菲。

我们认为，备战高考——大学入学标准考试最好的办法就是参加相关的模拟测试。模拟测试的成绩不说明什么问题，但是有时这些成绩可能会作为授予奖学金的依据。因此，即使你认为自己考试会考得相当糟糕，也值得参加模拟测试，以便发现你学习中的问题。模拟测试早在高二就可以参加，而且不止考一次。

高二的下学期或高三上学期，学生就可以参加学业能力倾向初步测验（PSAT）和美国大学初步测验（PACT），这些是比较难的模拟测试，对实际考试中出现的考题会提供更好的预测。最后在高三下学期或

高四上学期，四年制中学的学生可以参加真正的标准入学考试。通常考生会发现早些时候做的模拟试题有助于提高他们的大学入学考试成绩，即使他们在考试期间没有加班加点地学习。考生可以多次参加学业能力倾向测验，所有测验的成绩都会发送到相应的大学。多数学生考两次。

准备参加学业能力倾向测验和美国大学测验这两种美国大学入学考试的学生，可以买到模拟练习册、样题和考试须知之类的材料。中学辅导员或老师通常会帮助你获得这些练习册。

有体育特长的学生

在美国，有特殊体育才能的学生可以期望得到体育奖学金。该奖学金是一种由渴望为校队征召顶尖运动员的大学提供的学费资助。假如你是这样的运动员，你应该了解美国第 48 项提案。它是最近由美国全国高校体育协会下发的命令。根据该指令，享受体育奖学金的学生，学业成绩必须至少在年级里属于中等水平，必须在高中学习核心课程，包括英语、历史和其他标准的学习课程。换句话说，必须要有正规科目的良好的成绩，而不是仅有商务课程、艺术或手工等科目的成绩。虽然不是每一个大学都遵行这项指

令，但是运动员们都希望查看他们感兴趣的学校是否采用了这项指令。

为什么要选择大学？

中学毕业后为什么要选择上大学呢？这样做有许多原因。首先，越来越多的工作岗位要求大学学历，即使所学的大学课程与工作要求没有直接关系。就算你表明你完全能够胜任该项工作，没有大学学历，雇主也不愿意雇用你或者以较低的薪水雇用你。大多数文职工作、公共教育机构、州立大学都以这种方式将薪水和学历挂钩。

如果想以后成为医生、律师、工程师、会计或者类似的职业都需要有大学学历，从而使自己以后能够胜任在这些领域的研究工作；想当建筑设计师、护士、医生的专职助手、护理人员、律师的专职助手和教师需要二年制至四年制大学的学历。虽然对于新闻业、广告业、营销业、酒店旅馆经营业和类似商业职位没有正式的执业要求，但是这些行当的大多数雇主也会要求应聘者要有相关学历。

为什么要选择大学还有许多其他原因。二年制至四年制大学文科课程提供了学习许多其他学科知识的好机会。有时，这样的继续教育无意中造就了潜

在的就业机会。例如,俄罗斯历史专业学生可能成为一名专门报道东欧新闻的记者。一个美术专业的学生会发现自己有设计新式的电脑制图法的才能。有时,大学里设置的课程以更微妙的方式丰富了你的生活,帮助你发现理解自然、艺术、政治、人际关系以及你自己的新方法。

在确定谋生的方法之前,多年的大学生活是一个探索世界和寻找你自己的追求目标的时期。这几年大学学习中,你要弄清楚:自己到底希望从事哪一类工作?你的生活观、世界观是什么?这几年的大学学习生活也会提供多种多样的交友渠道,建立潜在的商业联系即使仅仅建立不同的人际联系。这是在中学学习期间无法做到的。

职业和专业技能培训

职业培训因人而异。有时是两年制的社区学院的学习。社区学院一般设置这些课程:护理、口腔医护卫生、生物医学治疗学(例如呼吸疗法或工作疗法)、生物医学修复、计算机培训、酒店旅馆经营、基础商务课程、基础电脑和电视技术培训。

除此之外,有的学会等民间团体和培训学校也提供了多种学科的专门课程。专门技能学会提供以下

一些培训课程：商务和秘书工作技能、烹饪、发型设计和美容术、无线电和广播技术、电视工程学、电影戏剧表演、导演和策划、电影灯光操作和拍摄技术、古典音乐演奏和作曲、时装设计、美术和制图艺术、建筑学、内部设计和装修以及园林园艺技术。（其中许多课程也可以在二年制或四年制大学或研究生院学到。）

最后要提到的是，许多协会也开设有技术手艺学徒培训课程。比如管道工的工作、建筑施工和电路配线。有时，这些课程还和四年制大学课程相结合。这种课程也包括文科课程。有时这些课程单独设置为二年制课程。

选择专门技术培训课程有许多优势。虽然，其中许多技能可以边工作边学习，但是有受训或学习背景会让你在紧俏的就业市场上多一个有利条件。一段受训经历也会使你的工作起点更高，或许薪水也会更高。否则的话，情况就完全不同啦。

当然，其中许多技能，特别是医疗行业的技能，不能等到工作中才学。你必须有某种学位或证书才有资格进入这个行业。即使在一些可以边干边学的行业，雇主也常常要求要有大专学历，以便抬高门槛，淘汰一些应聘者。

考虑参加职业培训或专门技能培训还有一个原

因，即它提供了一个机会，让你确定自己是否真的喜欢这个行当，以及将来在这个行业工作是否会很开心；它提供了让自己专心学习手艺或技能的机会，而免除将来的压力；如何适应领导者，学会承担工作或者符合实际工作中的其他要求；它使你看清楚对你最有益的就业形势。由于多种原因，你可能发觉你的工作不能发挥你的才能或者你不感兴趣。一段时期的培训经历能让你了解自己的能耐到底有多大。这样你可以在求职中尽可能地拒绝妥协，坚持自己的条件。

实际上，我们提到的所有这些专门技能课程都要求有中学毕业文凭。正如我们讨论过的那样，二年制的大专课程可能有特定的高中课程要求；而职业培训课程则很少有这类要求。他们一般也不关心你的中学成绩。然而，他们将了解你的阅读能力、写作能力和计算能力是否均达到中学水平。即使他们没有宣布这样的要求，他们布置的作业和课程论文也都是在此基础上设定的。

没有高中文凭怎么办？

当你还在校就读时，会考虑读什么，读到什么程度，可能同时也会考虑到辍学。在美国大多数州，法

律规定年龄达到16岁的学生可以离校退学。

假如你在认真地考虑不想再上学了，那么，你应该想一想自己正在做的选择是否值得肯定，而你这样做的原因不仅仅是因为上学遇到了困难或挫折。你可以去找那些已经辍学的年轻人，问一问他们是如何挣钱，怎么打发时间，有什么样的前途。你还得考虑没有高中毕业文凭的情况下，你可以参加什么样的职业培训或在职培训。这种培训可以帮助你在离校后找到满意的工作，而不是无休无止地老是做收入最低的临时工。

除了在你认识的人当中做调查，你可能想在全国范围内了解高中毕业生的工资水平和那些中途辍学的学生工资相比怎样。根据美国人口调查局的报告，美国的高中毕业生每个月的薪水大约是那些没有高中毕业文凭的人的两倍。对于那些高中毕业后参加某种培训或继续教育的人来说，这个数据上升得更快。换句话说，该报告发现接受的教育越多，赚到的钱可能越多。

钱还不是高中毕业文凭带来的惟一好处。那些有文凭的人比没有文凭的人失业的风险要小得多。1989年，据《劳动评论月刊》的评论文章说，最近毕业的高中毕业生中几乎有百分之七十二的毕业生被雇

用，相比之下，只有不到百分之五十的没有完成中等教育学业的人找到了工作。而且，所有增长最快的行业都要求具有高中毕业文凭。只有一些大规模增长的工作岗位可能不需要高中文凭，例如卡车驾驶员、看门人、女佣、医院护工、食品柜台售货员、男女服务员、送餐工人、照看小孩的保姆、园林工人和球场草地护理员。当然，由于发展的趋势是要求高文凭，很可能就是这些工作再过五年、十年或二十年后，也要求要有高中文凭才行。

假如你只想“暂时休息”而不是永久性的辍学，一定要安排好停学期间的学习生活，以便日后复学。如果停学是因为经济压力，可以考虑半工半读，上夜校或读周末学校。你也可以考虑参加同等学历(GED)考试，它是一种普通的社会性学历测试，并可以取得考试证书。

美国的GED考试证书，授予那些通过测试的考生，该测试表明该考生已经掌握了高中阶段所教的所有知识和技能。通常有辅导老师和辅导班帮助你备考。实际上，GED为那些不能完成高中学业的学生提供了获得高中文凭的第二次机会。但是要告诫你：这第二次考试绝对不会容易。能够改变的是你的学习态度以及你争取获得所需帮助的能力。

应付学业带来的压力

不论你对自己的未来做出什么样的抉择，只要你在学校学习一天，就得面对每天的课堂作业、考试和课外作业的要求。有时这些要求似乎压得你喘不过气，当你觉得不仅你现在的处境而且你的未来都系于这些东西上的时候更是如此。

像生活中的许多其他事情一样，学校就像个巨大的平衡器。你不得不常常权衡这些关系：学习目标和健康、学习目标和社交生活、学习目标和课外活动，学习目标和你的精力、能力等等。要有所得必须有所放弃，或者学会得到他人帮助来提高自己的能力。

你也许还觉得，压力不仅仅是为了达到学业目标，而且还要达到父母的期望。也许你的父母认为如果你努力些或专心学习，功课会更好些。或许他们不看好你的学习能力，表现出仿佛他们料到你就是学得这么糟的。你觉得父母要么对你期望太高，要么太低估你。或许你同意他们对你的评价，觉得如果没有达到他们对你的期望，责任要归咎于自己。或许你对待学习的认真态度超过父母的要求，所以在你想把时间用于学习和去图书馆时，父母却要求你尽家庭的义

务，诸如做家务事、走访亲戚或参加家庭活动等。

如果你把应付这些压力看成是一项活动，一个必须学习的过程，那么这样的事就显得容易些。你一生余下的日子，得专门从事这类平衡活动。总有一天，你会问自己是如何平衡学习的要求和家庭的关系的。或许你想知道怎样能够把注意力集中在你珍视的职位提升上，因为看来该竞争十分激烈。你也必须考虑，你到底愿意付出多大努力才能在新的工作中取得进展，或出色地做好费时费力的新工作。应付这种事情的方法和手段可能这些年已经发生变化，但是你在处理这些问题的过程中所得到的经验将让你的一生受益无穷。

放松大脑

提高学习成绩要做的第一件事是放松！不论你担心能否被列入优秀学生名单，或是害怕因成绩不及格而遭到退学，都没必要。做个深呼吸，放松放松你自己！假如你以积极、放松、乐观的态度处理学习问题，将更有成效。

如果你真的有一些与学习无关的烦恼——个人情感危机，家庭纠纷，首先要做的是得到所需的帮助。（这本书的后面会提供一些建议。）

如果你觉得父母是压力的主要来源——不是因为他们对你的期望太不现实,就是因为他们不了解你,使得你难以完成作业——在这方面一定要采取一些措施。你也许想试着平静、理智地与父母谈一谈你的烦恼,或者给他们写封信,好让他们有时间考虑你的担忧,再作出反应。或许你想找别的成年人——亲戚、老师、辅导员或同情你的人来帮助你的父母了解他们的行为是如何影响着你。也许你需要和父母交谈,倾听他们的意见,这样你可以真正地把握他们的观点,即使你不同意他们的看法。也许你们双方可以做出妥协,或至少"同意有不同观点",以减轻压力。

如果作业本身使你紧张不安,这里有一项放松运动,可以帮助你清除烦恼,轻松地学习。你可以将这项运动作为每天作业的一部分,或每当发觉自己为作业而忧愁时,可以做做这个运动。不少人觉得这样做很有帮助。

放松运动

1. 预备式:坐在一张舒适的椅子上,挺直背部。双手放松地平放在双膝或大腿上。意在放松,半寐半醒又保持头脑清醒。

2. 闭上双眼,做深呼吸。吸气,感觉肺部充满空气,然后呼气。每一次呼吸应该填满横膈膜,这个部位

就在胸腔下面。你可以轻轻地把手放在胃部上，感觉到它随着呼吸而鼓起、收缩，一定要确保深呼吸到位。

3. 吸气时，注意让吸入的氧气流遍全身。呼气时，用意念让紧张状态流出身体。意守身体的每一个部位，自头部开始，沿着前额向脸颊、整个脸部直至颈部移动。保持呼吸。用意念感觉氧气在体内活动，使你的双肩，双臂，双手手腕和手指放松。然后随着呼吸这种放松的感觉扩散到胸部和背部，向下延伸到大腿，穿过膝部，到达小腿、脚踝和脚趾。每次如果你注意到某个部位紧张，用气息环绕它，瓦解它，最终赶走它。

4. 完全解除半寐半醒状态并放松后，缓慢张开双眼。再坐片刻，意守全身，放松，做好应付一切的准备。现在你可以开始学习了。

想像运动

想像作为放松运动也很有用。完成上面的运动后，想像一个完全舒适和安全的地方。它可以是真实的某一个地点，也可以是想像中的某一处地方。用所有意念想像这个空间，它的外表是什么样呢？你听到了什么声音？热还是冷？如果是在沙滩上，你能感觉到沙粒在抚摸皮肤吗？如果在草地上，草地的感觉如何？你闻到什么气味？

构想出这个安全、舒适的地方后，想像自己身置

其中,轻松自在,幸福快乐,平心静气,怡然自得。让这种安宁和满足的感觉充满你的内心,然后慢慢地张开你的双眼。当你环视你的学习空间时,继续享受这种满足感,然后开始学习。

专注于自己的优势

这是一流的体育教练员总结的秘诀。与其老想着自己的错误,不如把注意力放在自己的优势上。以此来强化训练运动员,即便他们发挥不好,也总是比老想着自己的弱点的运动员表现得更出色。

这种形式的训练被称为“正强化训练”,有趣的是当运动员不在状态时,这种方法也起作用。比如说,一个篮球选手投篮不中。假如他没有运用正强化训练法,他会自言自语:“好家伙!我真笨!怎么会那样呢?我不应该失去平衡的。下一次,我不会让那种事再发生的……”实际上,有时候运动员想以这种方式总结自己的训练表现,发现不足,吸取教训。然而,如果他在打球时说:“噢,没中!嗨,我真的尽力了。对我来说不错了。我今天真的跑动比较快。我真的在尽力发挥。”这样会更有效益。注意力放在他表现好的地方很可能会帮助该运动员下一次投篮更准确,而且如果这个运动员在一次糟糕的训练或比赛后能够继续保持正强化状态,下一次比赛或训练时他就可能表现出色。

假如这种方法对一流运动员有效，可能对你同样有作用。以下提供两种方法，通过正强化可以帮助你改善学习。你还能想到别的方法吗？

1. 列出 10 项你做得好的事情或你引以为自豪的事情。将他们张贴在书桌前或随身携带，放在你学习时看得到的地方。（如果想不出 10 件事情，问朋友或某个你在意的人你有什么优点。注意听，记笔记，然后列出你的优点。）

2. 学习时一定要每隔五分钟左右给自己正强化。默默地对自己说："太棒了！我记住了两个单词。"或"行！整整 10 分钟我一直不停地在学习。"如果你找不到什么具体的事可以表扬的，就对自己说："我现在真的很认真在对待我的功课了。"或者说："我正在学习——这对我来说真好！"用这种方法试上一两个星期，然后再做出结论，看它是否对你的功课有帮助。你还有什么漏掉的？

简化学习，提高效率

坚守基本原则

如果你觉得难以轻松地对付学业，不论你是否取得好成绩，你都能从这些基本原则中受益。下列这些建议合你的意吗？

找一个合适的学习地方。理想的家庭个人房间要有自己的隐私空间，宽敞且灯光明亮，配有书桌和舒适的椅子以及装书、考卷和学习用品的储藏空间。如果没有，你要想办法改善你的学习环境：一盏更亮的台灯，椅子上加一块坐垫，书桌上方挂一幅激励向上的标语，一个小小的档案橱柜。在你学习的地方增加这些会让你更喜欢学习吗？你可以想出许多改进的办法，而且花费也不多。

假如你无力解决家里的学习环境问题，或者在家里没有所需要的隐秘或舒适的空间，你可以考虑以下这几个学习去处：朋友的家（如果他或她的父母同意，如果你们真的能安静地读书）；亲戚的家；公共图书馆；餐馆或咖啡馆（每次去都买点东西）；社区活动中心；学校图书馆或阅览室。给自己寻找所需的学习空间是有效学习的一个重要部分，因此首先要解决学习地点问题才能使你学习时有良好的感觉。

确保有足够的学习时间——而且这个时间适合你！如果你觉得早上学习有干劲，你可能想在上学前做作业；如果你习惯晚上读书，你就得适宜熬夜。不论你如何安排时间，一定要选择你精神状态好的时候学习。如果你早晨精神不佳，就不要安排早起做作业，如果你晚上10点就打盹，要想尽一切办法不要把

学习推迟到那时候。这是十分容易做到的事。当然，假如你挑选一天中最不适宜的时间来学习，就老觉得学习很艰难。

顺便提一下，看电视有催眠作用，会使大脑迟钝。因此，假如你完成作业有困难，那么你想坐下来看电视前更应该先做作业。

开始学习前或课间休息时进食富有营养的食品，但别碰那些垃圾食物。蛋白质包括奶酪、花生酱、肉类或鱼类，蛋白质有助于使思想敏锐。含糖的食品，包括巧克力和含糖的软饮料会使大脑迟钝。假如你特别喜爱甜食，水果比糖果或饼干更可以提神。

许多人为了提神求助于咖啡因。咖啡、茶、巧克力和许多可乐类饮料含有此类物质。如果这对你管用，你必须权衡一下咖啡因对健康的危害性。一些人经历了咖啡因副作用反应——一种疲惫不堪、昏昏欲睡的感觉。这是咖啡因作用消退一至三小时后留下的感受。还有人觉得咖啡因使他们感到“极其兴奋”和神经质，过于紧张激动无法静下心来读书。假如你发现这些不好的副作用，夜间读书时，你不妨补充维生素 B 代替你杯中的咖啡。维生素 B 是一种战胜紧张，有助于提神的物质。（但是，小心不要用量太大，遵照药瓶上的说明服用。）

脱离香烟，头脑清醒地做作业。一些同学宣称抽一点烟会让他们轻松，帮助他们轻松地学习。事实是他们可能会感觉好些，可是他们的学业遭罪了。尼古丁可能会改善你的情绪，但是无助于逻辑思维和集中注意力，而这些是大多数作业所要求的。尼古丁也不会对一个学生完成一项创造性写作任务所需的、训练有素的机敏反应起什么作用。

假如你感到焦虑，无法静下心来学习，还有许多选择。你可以将注意力放在重要的事情上。你还可以进行上述提到的放松运动，这对你有好处。要么痛快地哭一场，要么洗个热水澡。你还可以把这本书继续读下去，寻求具体的解决方案，它会帮助你安定下来，更好地利用时间。如果你接受不了这个主意——静下心来做作业，不抽烟或不喝酒——那你可能有另外的问题了。如果这个不抽烟不喝酒的主意让你紧张或让你烦恼，那就要面对这个事实：你已经过分依赖这些东西，需要帮助。

获得充足的睡眠。这有利于提高学校听课和家庭作业的效率。如果你常常觉得无聊乏味，试一试这个实验：连续两周每天晚上睡 8 个小时，不多不少。（有时睡得太多和睡得太少一样糟！）你有没有发现什么变化？当然，每个人需要不同的睡眠时间，但是睡

眠如果少于 6 小时，你大概是在克扣你自己的休息——即使你在周末睡到中午也无济于事。如果你习惯于熬夜学习，你可能根本没有意识到得到很好休息的重要性，尤其当你需要十足的精力来应付难题时。顺利地听完一堂课与精力充沛地做功课不是一回事，有的功课还要准备费一些周折才能做出来。

改进的方案

假如你对学业成绩不满意，制定一个全面的行动计划也许有作用。有一个总的规划可以帮助你放松自己，一步一个脚印。一定要对自己有耐心。你将来必定会犯一些错误，这一点你必须承认。而且，要让自己相信，错误是可以纠正的，只要你坚持不懈地努力并获得所需的帮助。以下是一些建议，可以帮助你思考如何提高每一次作业的效率：

1. 选定你认为最重要的三个科目。将注意力集中在如何使这三科成绩再上一个台阶。（这听起来是不是比只说“提高成绩”或“多学点”更可行？）

2. 每周至少一次积极参与课堂活动并大声说出自己的观点。假如你从来就没有这么做过，这一改变也会改变你在老师眼里的形象，还会让你觉得参与课堂活动的感觉不同了。如果你害怕在公众面前讲话，

每一次努力后找一个方法反省自己，提醒自己多练习将有助于减轻焦虑。

3. 有礼貌地对待老师、校长和学校里的其他人。同样，这有利于解决以往的形象问题，而且毕竟这仅仅是好计谋。即使你觉得受到虐待，忍耐和选择温和的反击方式要比发火或出手打人更受到赞许。（假如你觉得自己成为种族歧视、性别歧视或其他歧视或骚扰的对象，一定要想方设法大声抗议——但是如果和老师或父母一起抗争比自个儿在学校同对方较量可能成效更大些。）

4. 了解规则。既要了解校规，也要掌握每一个班的老师所规定的是什么。你没必要去喜欢那些规则，但是了解了至少使你能够决定是遵守合理的规定，还是承担违反规定的后果。也许你的历史老师不允许迟交作业，而你的英语老师却准许延期——即使他提前一周通知了你交论文时间。了解这些规定在这两科作业上交期限到期前一周可能会派得上用场。

5. 如果你想缺课，注意方式和时间。不要在开学的第一天缺课，不要在考试前一天或者考试的当天逃课。弄清楚哪一门课是最难的，绝不要在这门课上缺课。如果你每一天都来听课，准时交作业，愿意学习，老师很难判你不及格。

6. 保护自己。仔细记录自己缺课的日期、生病缺席的日期等等。那样，如果发生争议，你至少可以确保事实是可靠的。

7. 坚持交家庭作业，即使你不能完成全部作业，千万不要一次都不交。一方面，这可以让老师知道你在努力而且在乎学习。上交不完整的作业也给老师一个线索了解到你哪里有困难。另一方面，一次作业得零分会让你的学期平均分很快地下滑，这和分数低产生的效果完全不同。记住，你的平均分不仅仅包括你做过的作业上的成绩，还包括因为你没有做功课而得的那些零分。

以下这两位同学对同样的作业感到困难。玛丽五次作业有两次没有交，而吉娜交了没有做完的作业。期末得出的平均分如下：

	玛丽	吉娜
	75	75
	0	60
	60	60
	0	45
	70	70
总分：	205	310
平均分：	41	62

假如60是划线分，吉娜就通过了，而玛丽不及格，只是因为那两次没交的作业。

8.尽力改进作业，保持卷面整洁。不论公平与否，对教师来说整洁确实很要紧。交上整洁的作业马上可以体现在成绩上。毕竟老师不仅仅只批阅你的作文，还有几十份作业要看，而且每天要批阅不止一个班的作业！他们花在批改你的作业上的精力越少，他们就越高兴。

如果可能的话，超过一页的作业最好用打字机或电脑打印。当然超过五页的作业如果用打字机打印出来读起来就容易多了。如果没有打印机或电脑，看看能否想办法请别人帮助打印作业。当然，这还要看你的老师是怎么要求的。有的老师为了让你练习书写，也可能要求你作业必须手写。

9.尽力改进作业中的技术性细节，如拼写、标点符号、语法等。不管对还是错，许多读者更关注正确率而不那么关心内容。不幸的是，老师们也不例外。

如果逗号让你心烦，英语拼写也正好不是你的长处，不要绝望。你可以每次在交作业期限到来之前先交草稿给老师看。许多老师愿意早点看到作业，这样他们可以批阅和写评语。一定要确保你的作业做得对。这时候如果老师没有主动批改这类错误，你可以

请教老师有关于这些技术性细节的问题。

10. 建立人际资源网络。你有没有想一起学习的朋友？一个你可以求助的好同学？你认识这样的人吗？比如和善的图书馆管理员、聪明的亲戚、甚至富有同情心的、懂得学习诀窍的高年级的大哥哥或大姐姐？即便是最成功的大学教授也有同事可以和他们一起分享他们的作品，一起讨论想法并求得建议。你也可以建立帮助自己的圈子。可能你不习惯以这种方式考虑学习问题，但是值得一试。

11. 最后但并不是最不重要的一点是，尽力和老师合作，不要与他们作对。你很容易感受到老师对你到底是“明显地关注”还是“不在乎”。而记住这一点更难：老师也是人，他们常常加班加点地工作，得到的报酬可能却偏低，还要生活在许多压力之下。

有时，对于较难的课你能做的最好是诚恳地和老师接触，告诉老师你的问题，请教老师帮你想办法解决问题。也许老师会帮你弄清楚，你哪里有理解问题或完成作业的难处在哪里。也许他能够帮助你制定学习计划，找一个家教，或在班级里帮你联系到学习伙伴。教一个人多的班又过分劳累的老师一般不会想到提供这类帮助，但是会乐意帮助求助的学

生。毕竟,受到良好的教育是你的权利。如果你愿意尽你自己的义务,老师应该会乐于尽量满足你的要求。

当然,一些老师可能会不公平或不可理喻。你有必要确认这些老师,然后找到应对的方法。我们在这里简要提到的一些方法可能对你有帮助。但是在此之前,你应该给老师一个帮助你的机会,这是你所需要的受教育的机会。一旦你表示自己也是宽容的,你会发现老师是多么的宽容。(如果你认为有一个老师对你有民族偏见、性别歧视或性别偏好,你有权利采取行动来纠正这种境遇。)

巧妙地学习

许多同学认为如果他们打算提高学习成绩,那他们必须花更多时间学习。这也许是真的,但是更巧妙地学习才是你应该做的。一旦你知道如何最有效地利用你的学习时间,你花同样的时间却可以提高理解力,提高成绩。

家庭作业忠告

关于家庭作业的第一件必须知道的事,是老师为什么要布置这项作业。这有助于了解如何动手处理这项作业。

的确，个别的老师布置作业是为了处罚学生，但是常常还有其他原因。一些老师布置作业仅仅因为他们认为他们必须这么做。你可以告诉这些老师他们布置的作业太容易了或者太难了。有的老师布置的家庭作业有时也没有打分，有时没有收上去。大多数老师布置作业是为了保证学生真的会做这些作业，并且通过作业来巩固学习。数学作业就属于这种情况，老师会布置一些课堂上正在学习的每一种类型的题目。历史或英语老师会要求写一篇简短的文章，或列出一些有针对性的问题，要求学生作简要回答，以确保学生听懂了课堂上讲授的概念。

假如你的家庭作业属于这种类型，一定要至少做一些有代表性的题目或写出每一个问题的大意。如果老师布置作业的目的很明确，那么作业就特别重要。它有助于老师了解你，并在余下的学期里形成对你的印象。对于这种作业是值得去找老师寻求额外帮助的，尤其你真的不太明白老师这一节课教的内容的时候。

还有一类家庭作业是作为课堂学习延伸的一种手段。也许历史老师在课堂上讲述了美国内战的基本日期，但是却布置课外阅读和关于奴隶制的简要读书报告作为家庭作业。也许语文老师针对一部小说

的主题开展了课堂讨论，然后要求你们写一份读书报告，论述你最喜爱的角色。你应该至少完成这类家庭作业，以便向老师和你自己表明你理解这些新观点。

最后，还有一部分老师布置课外作业是为了让你有平时成绩。除了期末考试和课堂讨论，他们让你做调查，写报告，或者做口头报告。你想出色地完成这类家庭作业，制定学习计划是有帮助的，这样你就可以避免将作业拖到最后一刻才完成。

高效阅读方法指导

让同学们喜欢上家庭作业最常见的方法之一是克服阅读时的挫折感。振作起来，就像你曾经学习怎样阅读那样，你现在可以学会更好地阅读。下列建议可以帮助你进行最高效的阅读。你会发现这些建议可能会有用。

1. 用快速浏览的方法开始阅读任务。略读是快速浏览一页或几页内容以求获得文章大意的一种阅读方法。例如，如果要求你阅读这本书的这一章节作为家庭作业，你可以快速翻阅每一页，注意那些跃入你眼帘的内容。可能你会阅览不同的副标题，注意到这章的第一部分是关于前途和中学毕业后可以得到的各种各样的培训这样的问题；接下来的这个部分是关于“放松大脑”和不同的放松运动；而这一节讨论做

家庭作业、学习和阅读等问题。你也会注意一些小标题比其他用小写字体书写的小标题更笼统些。这个综述将帮助你学会从这些细节中总结出这个章节的主要内容。

除了注意大字标题之外,你还可以浏览该书的不同部分,阅读每个段落的第一句或最后一句。当你找到关键词语时,你就更好地把握了文章的主旨大意。要特别留意以“因此”、“总之”、“简而言之”或“最重要的是……”开始的句子。

假如你在寻找特定信息,例如寻找一份研究报告,你可以尝试用快读的方法。比如说你想对有中学文凭的学生选择做一个简短的报告,老师和图书馆员向你推荐了这本书。你必须通读本书吗?不一定,假如你快速地浏览一下目录,注意全部不同章节的标题。这会使你了解到这一章将大体涉及家庭作业、学习和学校作业而不会论述课外活动、社交生活或家庭问题。那样你就可以判断这一章节最有可能谈及中学毕业后的生活。然后你通过快速浏览这一章的内容来核对你的猜测。如果你没有找到似乎与大学和职业培训有关的小标题,你可以查看不同的章节。反之,如果了解到本书的其他部分不会提供对你的报告有用的资料,你就只管读该章节里相关的部分。

顺便提一下，略读是开始准备测试最有用的方法。假如你来不及完成阅读任务，只剩下一个晚上了，不要试图读一篇特别长的阅读任务中的每一个字。而应该快速浏览全部阅读材料，了解要点和不重要的地方是什么。然后回头再一字一字地看。那样即便你没有看完，至少你知道文中的要点是什么。

2. 在大脑里绘制阅读信息图。当你在马路上开车或骑自行车时，是不是对路边的一切都给予同样的关注呢？你对街上告示牌上写的“停车”、“单行道”或“杨林大道”的注意，会和你对街角上的黄色屋子里的窗帘的注意一样吗？如果你是个出色的驾驶员，大概不会！要训练自己学会挑选出最重要的信息并专注于这些信息。

阅读的时候在大脑里绘制一张信息图是帮助你辨认和记住阅读要点的一种方法。如果你在读一本你自己的书，你可以对一些论述主要思想的地方画下划线或用彩笔突出该部分。这对今后的学习有帮助，当你再回头看这本书时，只要看有标示的词语和句子就行了。假如你看的是教科书或图书馆借的书，你可以将要点记在笔记上，每遇到一个要点就记下来。小标题和副标题常常提供很好的线索；针对每一个标题你一定至少要记下一个观点。或者就你读的每一个

段落草草记下一个短语，然后回头在最重要的观点旁边用铅笔画一个星号。提醒一下，记笔记时别忘了记下那本书的页码。

和用文字记笔记相比，一些人更喜欢通过画画或图表来记录。例如，假如你正在阅读一本关于美国内战原因的书，你可以把一个原因放到一个圆圈里，每一个圆圈用箭头指向中央，那里面写着“战争！！！”你可以试验一下，来找到适合自己的记笔记的方法，或者绘制大脑信息图，那对你最有效！

3. 不要声读。多数人通过朗读学会阅读。我们一些人无意识地保留了这个习惯：阅读时在喉咙里默读或轻声地读出每一个字。因为眼睛在书上移动的速度比声音形成文字的速度快，这样做减缓了阅读速度。

如果你认为这可能就是你的阅读问题，可以检验一下。把手轻轻地放在脖子上喉咙的位置，注意观察你阅读时能否感觉到喉部的轻微振动。如果感觉得到，那么解决的办法就很简单：阅读时嚼口香糖。既然你不能在嚼口香糖的同时说话，你就自然而然地停止声读了，阅读速度就会提高！

4. 监控自己的阅读。你是否曾发现看了好几页，还不知道自己在读什么？或者发觉自己反复读一个

句子却看不懂？老这样会使阅读成为一种令人沮丧的经历。但是不一定就得如此。解决的办法就是阅读时检查自己的状态，确保自己做好了所需的一切准备来理解阅读内容，然后再读下去。

阅读时给自己提问题。例如，假如你在阅读的那本书是描述美国土著人对移民者向西扩张政策所做出的反应，你可能会想，“我想知道他们进行反抗了吗？”然后你为了回答你的问题继续读下去，这样又引导你提出另一个问题。噢，他们有时反抗，有时不反抗。我想知道他们不反抗时发生了什么事。噢，我明白了。有时他们被迫去这个国家的其他地方。有什么例子可以说明？有一个——眼泪小道。（在 19 世纪 50 年代前后，美国五大印第安部落被迫西迁，途中有大批人死于疾病和饥寒交迫，其充满艰辛和苦难的路途被称为“眼泪小道”。）在阅读中提问和回答问题将帮助你保持大脑敏锐。

有时如果一则短文真的被搁置下来，大声朗读确实有帮助。同时你还想大声地提问题和回答自己的问题。或许你还想用自己的话改写每个句子。

这本书写到：“我们经济的主要问题之一是所谓的通货膨胀。”

你说：“不错。通货膨胀——大问题。”

这本书写到："通货膨胀是描述困难的形势时所用的字眼。在这种形势下，物价和服务消费水平上涨的速度远比实际收入快。"

你说："价格（即物的价钱）上涨。但是工资（人们挣的钱）没有提高得那么快。什么是'实际'收入？我想知道。"

这本书写到："因此劳动者不得不每周劳动更长时间，以便能够买到同样的商品。"

你说："因此，上班族不得不工作更长时间才能买得起相同的东西。好。因此通货膨胀是当价格上涨过快致使你用原来的薪水买不起同样的东西。我懂了。"

显然，这样的阅读比仅仅读给自己听要花更多时间，但是这样做值得，因为它帮你解开难题，或使你游离的思想重新回到手边的学习。如果你觉得这实际上是惟一的方法来帮助自己理解所读的内容，你可以浏览一下整篇文章，在最重要的地方做记号，然后阅读该部分。对于每一个要点，你也可以匆匆做点笔记，这样以后你可以复习笔记，这要比读原文容易些。

5. 寻找其他途径。如果你读懂这页有困难，可以找一个人大声读给你听。与通过视觉相比，你可能属于那类比较善于通过听觉接收信息的人。也许亲朋

好友中有人愿意念作业给你听。当家里人在为你念作业时，你可以做一些家务杂事。还有一些书，主要是小说和剧本，可以听录音磁带。

你还会发觉，让一个朋友或大人给你讲讲小说里的故事情节或课本章节的大意很有用。一个富有人情味的老师或学兄、学姐可能会愿意帮助你在你阅读之前概括文章大意，因此你就容易理解该章节的生词了。你可以经常买一些名著，通常是小说的简写本，虽然阅读简写本不能替代阅读原作，但对你了解名著还是很有帮助的。

如果你有录音机的话，可以边阅读边录音，以这种方式来替代记笔记。然后回放录音，通过听而不是通过更大量的阅读来学习。

6. 要善待自己。假如你阅读某一个章节感到特别困难时，强迫自己继续看 15 分钟，然后让自己休息 10 分钟后再回来。假如阅读任务不止一项，可以先做容易的，再回到较难的那一项。想办法犒劳自己，而不是惩罚自己，责怪自己无能。而且要记住不断地给自己注入正强化——就是前面提到过的与其老想着自己的错误不如把注意力放在自己的优势上。

7. 多读你喜欢的东西。如果你希望提高阅读水平，不想去慢班或差生班，一个简单的解决方法就是

多阅读。自己喜欢读什么，就读什么！常常可以找到你最喜欢的电影剧本。你可能喜欢恐怖片、科幻片、浪漫的爱情故事片或富于想像的作品。你可能还想多了解电视演员（查阅专门报道这类新闻的报纸和杂志）、轻便越野摩托车（有专门报道那些东西的杂志）或未结的案子（咨询图书馆员和杂志销售人员）。因为想读，你就读得越多，你的阅读能力就越会提高。

8. 找一个阅读辅导老师。你可以通过你就读的学校找家教或寻求特殊帮助。如果你付不起学费，你可以进行等价劳务交换，比如帮辅导老师做家务活、打理庭院或其他劳动。要有创造性噢！如果你真的下决心要解决阅读问题，不要放弃，直到找到适合你的解决办法。

更多的学习帮手

假如数学作业里的数字总也写不在一行上而给你带来烦恼，试着把它放到一旁，用尺子先在空白数学作业纸上画线，这样就能保证把一行行数字写整齐。也可以买带横线的纸来帮助你给数字“整队”。

可以考虑在电脑上写作业——或许在学校、公共图书馆或者朋友家的电脑上。在电脑上完成书面作业有两大优点：很容易修改；可以打印出整齐的作业。特别是你对写作一直感到沮丧，可以看看电脑写作会

有什么改进。（也可以找一个计算机程序帮助你检查拼写问题！）

学习障碍

假如所有这些建议你都已经尝试过，提到阅读你还觉得头疼，你可能是有了某种学习障碍。这种障碍与智力无关。有学习障碍的人能够推理，会产生新思想，有创造力，但是大脑中的一些功能不能正常发挥作用，在某些领域产生奇怪的问题。

常见的一个学习障碍是诵读困难。患者看单词时顺序颠倒了。例如，把“定位键”(tab)看成“蝙蝠”(bat)。另一个常见的问题是顺序排列问题。这样的人每次按数字顺序或字母顺序排序时都必须仔细思考，而一般的人处理这种事情却是不用思考的。还有一种情况是难以辨认形状或图形，难以辨认方向，难以将口头信息和书面信息相联系，（这就特别困难，假如老师通过口头表达来说明书面考试的要求的话。）或者还有其他的问题，如阅读、写作和卷面整洁等。

当然，每一个人都有问题。没有人的大脑装备得十全十美。大多数人都在学习如何利用驾轻就熟的事、如何攻克难点。但是许多有学习障碍的人却认为自己又笨又懒，因为在别人看来很容易的事对于他们却很难。既然学习障碍与智力无关，只有通过这个领

域的专家检测才能确定你是否真有这个问题。

如果你相信自己有学习障碍，找一个指导顾问或老师，他会帮助你发现更多情况。如果你确实有这类问题，你在学习新的阅读方法和处理数字方面得到有针对性的帮助，这会帮助你抗击学习障碍带来的不良后果。你也可以和老师合作，这样他们会考虑你的困难。例如，他们会决定为你以书面形式提供做题要求，或者你可以获得个别辅导来解决阅读问题。

其他障碍

如果你是身体有残疾的学生，比如听觉损伤，话语损伤或视力损伤，或者必须坐轮椅，必须要记住的最重要的事是不要放弃学校的学习。接受学校教育对正常的学生来说是通过奋斗而得到的权利，对残疾的你更是如此。

美国的国家政策保证，所有学生，不论身体或智力能力怎样，都有权获得与他们的需求相称的教育。如果你生活在一个教育资金不足的地区，你可以把这更多地看成是理论上的承诺，而非现实，但是你应该意识到，得到支持你受教育所需的财力是你的权利，不是一种特权。如果你需要别人帮助记笔记，手势语翻译人员，使用学校的设备或其他支持，学校有责任提供给你。你也可以和父母合作，和有关部门合作，

找出关于你的权益的更多信息以及如何行使这些权利。

冲破学习障碍

拖延学习

拖延——拖延学习——是每个人共有的经历。如果和世界上任何一个作者交谈,即使是最著名的和报酬最高的作家,他几乎毫不例外地告诉你万事开头难,学习也不例外。

你有过这种感觉:你觉得你应该开始做今晚的家庭作业了,可是你就是不能忍受"该做作业了"这种想法。你给自己拿一份零食,然后格外细心地洗盘子;你在你的房间内溜达。你又发现自己从未给苏姨写那封感谢信。此刻,即使写感谢信也比打开历史书强一些——你离进入学习状态还远着呢!

要么你坐下来学习,但是坐不住。你拿出一本书,看了一个句子,或许一个段落,然后又想另一项作业更重要。因此你推开这本书,拿出另一本,而后在房间里逛来逛去,或者清理你收集的CD盘。在回到书桌前,你又想起要打一个电话,或是该上厕所了。

这样你不仅没有完成作业,而且也不能真正做好别的事。功课就像笼罩在你头上的一片乌云。可是

无论如何，那片乌云垂得越低，你就越不愿意做功课。功课做得越少，你就越不相信你能完成作业。

信不信由你，有解决的办法。这就是：从小事开始。如果你安静地坐下来开始认真学习有许多困难，你给自己定一个便于达到的目标：15 分钟。就是这样。一个晚上你的学习时间不能超过 15 分钟，但是也不能少于 15 分钟。坐下，专心学习 15 分钟，中间不休息，不吃东西，不打电话，不看电视，然后停下来。对，就是这样做！晚上的其他时间休息。要为自己实现了预定的目标而感到自豪。

听起来可行吗？你也许感到不舒服，可是你能够忍受 15 分钟的学习，不是吗？试着连续两三天，甚至一周的每个晚上就学 15 分钟，而且不间断地进行。接着，准备好后，再另外增加 5 分钟学习时间，这样学习时间就多达 20 分钟了，而且中间不休息。坚持这样做下去，直到自己一次可以学习半个小时。然后你可以考虑学习半个小时，休息一会儿，再回去继续学习半个小时。

信不信由你，这个方法行得通！这是因为你在积极地学习，你不断在增强这个信念：你能完成功课，而这又使得你认为坚持这么做是值得的。你也发觉在这个稳定的半小时里你完成的作业比过去三四个小

时的学习时间里做的要多，因为那时学习没有目的性，所以拖拖拉拉！

规划学习的时间和空间

有时只是想起要规划一下学习时间也会使人感到焦急。一方面，杂乱无章也会产生一种自身带来的焦虑。你不知道数学测验是什么时候；不记得英语作文交作业的最后期限是什么时候；你心里怀疑是不是轮到你在历史课上做演讲，但是你记不清楚了。这样你自然很紧张！实际上你非常紧张，以至于一想到学习就头疼。因此你想把作业推后再做，直到作业积累到越来越多。所以假如你当时规划好了学习，就会知道该交什么作业，什么时候你该做什么。这样你就不会觉得如此无助了。

我们大家都有自己喜欢的规划学习的方法。对你来说杂乱无章的安排对另一个人却是井井有条的。这没关系，只要你自己的方法行得通就行。

然而，如果你的方法行不通，你可以再推敲一下。大多数职业作家和研究人员花了多年时间推敲和修改他们的规划学习的方法。如果你这么做也会有收获的。

一些人发现在日历上记住他们的功课很有帮助。可以买一本大大的记事挂历挂在书桌上方或把它作

为书桌记事簿。它可以显示一个月的日期，有足够的空间记录每一天的备忘录。或者，你更喜欢用能显示日期、星期或月份的便携式日历，看一眼便知道时间。你也许想试一试计时的方法。但是千万要考虑这种用书写方式记住什么作业、什么时候要交的做法值不值得，这样你可以安排做作业的顺序，了解什么时候你只剩余一周时间来完成那项大的“研究课题”。

办公用品商店出售多种多样的存放备忘录的文件夹，可以适用于你的书桌。一些同学喜欢用配有分隔卡的活页封面的笔记本，使每一个科目保持独立。其他同学喜欢使用分开的螺旋芯活页簿记录每堂课的内容。活页簿上贴着一个袋子来装老师分发下来的作业和学习材料。还有一些同学更喜欢把材料放在卷宗夹或大号的纸封袋里。你可能还想玩弄不同的方法，直到找到适合你的学习方法为止。然而，不论你用什么方法，你要有一个放作业和课堂上分发的讲义材料的地方。

记住保持有条不紊的关键在于你的方法。只要对你有效的方法就是对的。也许你喜欢用颜色使知识有条理。也许把印有你最喜爱的卡通人物形象的不干胶贴纸贴在作业上对你有帮助。比如把印有《蜘蛛侠》人物形象的贴纸贴在与历史有关的材料上；把

《加菲猫》卡通形象贴纸贴在理科作业上。也许你还可以发明其他有序保存作业的方法。关键在于你需要的时候能够找到所需要的材料，不要忘记任何你需要的、对某一个科目学习有用的材料。

做好计时工作也是同样道理。也许在日历上写备忘录对你是不切实际的。你更喜欢写小纸条，或喜欢把那些可分开的正方形即时贴纸张贴在书桌附近的显眼地方。可以买那种有地方写日期的文件夹。也许其中的一种方法管用，这样当你翻到当前页，你就知道了今天该做什么。给自己留试用的时间，不要轻易放弃，直到你找到克服由于交作业时间和最后期限迫近时带来的焦虑心情的解决办法。

测试

记忆帮手

改善记忆的最佳方法是首先好好地了解记忆的规律，弄清楚记忆是怎样工作的。每一个人都有自己的记忆风格。也许你用眼睛来记，通过阅读文字，看图表或浏览信息，然后对他们进行想像。也许你的听觉比视觉更敏锐，这意味着你可以用录音的办法记笔记，然后再听录音，而不是用阅读或大声地把要点说出来的办法。

同样，了解大多数人记忆的规律也很有帮助。下列这些情况哪一个适用于你？

• 人们总是先记住重要的事。如果你去商店没有购物计划，你会想起买你最喜欢的食物，还是买妈妈做菜用的调味品，哪一种更可能？

这对你有何启发？提出这个问题是想指明要对你正在学习的内容重点感兴趣。找到一种可能影响你或你的生活的方法，远不止是在考试中会获得什么样的成绩。每当你决定从哪里着手学习时，先找找什么让你感兴趣。

• 购物单上的第一项和最后一项往往最容易被记住。比如说你正在做法式面包，你正从冰箱里取出配料。菜谱里说需要黄油、鸡蛋、牛奶、面包、桂皮和细白糖或果酱。快！菜谱里的哪一项你记住了？很可能你至少记住了黄油和果酱。

这对你有何启发？先做最难的作业，这样你最有可能记住它。最后留一点时间复习要点。这是一些美国青少年问题专家的建议。

• 互相有关联的事情比较容易记住。比如说你看了两部你非常喜欢的电影：《星球大战》和《蝙蝠侠》。你想记住每一部电影的导演的名字。但就是记不住《蝙蝠侠》的。因为，《蝙蝠侠》的导演和你熟悉的

任何电影都没有关联，所以他的名字比较难以记住。

这给你的启发是，找到将新知识与已知知识发生联想的方法。例如，在学习生词的时候，可以将它与你记住的单词相联系。看看“vivacious”是什么意思？“生动的”。噢，对了，那个词含有 vivid，而它的意思是“活泼的，活跃的”。或许你可以对一个新想法建立联想。比如说你正试图记住木星的一个卫星叫“爱莪”(Io)。你可以想像一只大眼睛正从木星的表面朝着你眨眼。英语单词 eye（眼睛）的发音会让你想起“爱莪”这个名字。

· 我们往往记住那些非同寻常的事物。假如你正步行回家，突然你看见了一只北美红雀，你就会记住它，因为那大概不会经常发生。假如你看见一辆红色的汽车开过街道，你就不会那么容易地记住它了，可能因为司空见惯了吧。

这给你的启发是，寻找你要记住的内容的特点。然后和其他细节相联系。例如，你在研究单细胞动物，你可以记住他们通过将细胞一分为二来繁殖。

· 图案比随意排列的信息更容易记。想想你穿的那些有条纹、格子或圆点花样的衣服。难道他们不是比那些有颜色但没有特定图案的衣服更容易描述吗？

这给你的启发是，要尽可能寻找图案。在美国的中学历史课上，也许你可以找到两场内战战役，两者都从字母 A 开头：Appomattox（美国弗吉尼亚州的阿波马托克斯县城。1865 年 4 月 9 日，南部联邦将军罗勃特· E. 李在该县城向联邦将军尤·辛·格兰特投降，标志南北战争的结束。）和 Antietam（安提尔坦战役）。通过那种方式把他们联系起来可以增加记住二者的可能性。或者如果没有图案，可以创建图案。例如，可以把太阳系的所有行星造成一个句子，这样比记住行星本身要容易些：*M*ark's *V*ery *E*xtravagant *M*other *J*ust *S*ent *U*s *N*inety *P*arakeets，句子的意思是“马克的十分奢侈的妈妈刚刚送给我们 90 只长尾小鹦鹉”。按照顺序，几个单词的大写字母依次代表 Mercury（水星），Venus（金星），Earth（地球），Mars（火星），Jupiter（木星），Saturn（土星），Uranus（天王星），Neptune（海王星）和 Pluto（冥王星），根据他们距离太阳的远近来排列。

其他有助于唤起你的记忆的方法

上课记笔记。记下要点有助于记住他们，即使你从此不再看这些笔记。

弄清楚需要背什么，不需要背什么。如果不确定，问老师或同学。一定要分清哪些是只需理解的，

哪些是要背下来的。

有时记笔记对加深记忆很有用。下面是一个想作弊的学生的故事。他把他认为必须要掌握的所有考点写下来。可是写完后,发觉纸张太大,不能隐藏,所以就改成小一点的纸张,用缩写词和简便的书写方法来提醒自己这些内容。这纸张还是太大,所以他又一次重做。这回,他省略掉他认为记住的内容,使用了更多的缩写词和简便的书写方法,这样纸张就小得可以隐藏了。可是当考试时间到的时候,他突然发现他把纸条放在另外衣服的口袋里,忘记带来了。然而,令他惊奇的是,当他看考卷时,他都会做!原来一再地复制笔记帮助他记住了考试的要点。

当然,作弊是绝对不允许的。但是通过总结和理清自己所学的知识和重要的考点真的对你很有益。

准备考试

几乎每一个人在考试前都紧张,就像演员怯场或运动员在大赛前变得紧张一样。诀窍在于像专业人士那样:化紧张为自信,这有助于你发挥得更好。

考试前最能让你平静的事,是对必须掌握的内容拟出一个清晰而又实事求是的提纲。如果有些要点已经很熟悉,就不予理睬,把注意力放在其他知识点上。如果你觉得对某些内容不是特别有把握,在最重

要的三个(不要超过三个)要点旁边画个星号。然后按照重要的程度给其他的知识点标序号。抓住重点,把握好轻重缓急的复习方法有助于你处理好复习材料。

另一个好的复习方法是通读课本,把所有章节的摘要和标题都读一遍。这能够帮助你记住要点。

如果你在准备一场开卷考试,你可能想用纸条或那些即时贴便条粘纸来标示课本的那些有重点内容的页码。这种便条粘纸用后可以撕掉而又不损坏纸张。这样考试的时候,你可以很精确地找到你需要的答案。

无论任何类型的考试,你可以想像老师可能会出什么考题,然后预先给自己设置问题。这样做总是有帮助的。你坚持在课堂上记笔记时,可能已经特别留意到老师说过"这很重要"或"这会考到"。所以要注意你假设的问题要与老师提到的那些内容有关。然后回答你自己设置的这些问题,翻书核对答案。花些时间复习你平时做错的内容,然后重复上述步骤。(如果有搭档来做这个,效果特别好。)

考试前一夜,不管你复习到何种程度,一定要好好地睡一个晚上。休息好进入考场,放松地考试要比你前夜加班多复习一两个小时有益得多。万一你遇

到没有准备到的题目，充足的睡眠会给你良好的精力来应对这种挑战。

考试

进入考场参加考试，一定要准时，如果可能，最好早点到，这样就不会因为当心迟到而给自己增添考试时的紧张心情。一定要带上削好的铅笔和好用的钢笔。不要在班上听到其他同学说紧张，你的情绪也受到影响，没有什么比这更容易让你紧张了。不过，你可以和同学交谈，努力让他振作起来。安慰别人常常是增强自信的好方法。

每一场考试都必须认真听或读考试要求。确保尽可能多地了解与考试有关的情况：写答案的方式；评分的方法（有些题目的分值比其他题目的分值高）；题目答错是否比不答题扣分更重；有无答题的选择余地。如果你有不明白的地方，一开始就要问。

开始做题前，要留几分钟规划答题策略。注意看考试时间有多长。确定什么时间停止答题，核查答案（考试结束前 5 或 10 分钟是比较合适的时间）或者开始猜测那些剩余题目的答案（三到五分钟就够了）。如果有许多不同的题型，每种题型分值又不同，就要确定如何分配时间。（起码占百分之五十分数的题目

应该占百分之五十的考试时间)。快速浏览试卷,弄清楚哪些题目比较容易,哪些要多花时间思考。然后从最容易的题目做起,尽可能快地做完这部分,再做比较难的题目。

可能会遇到三种题型:正误判断题或要求只选出正确答案的多项选择题;填空题或要求填入正确答案的完型填空题;还有一些要求解释某物的工作原理或成因的复杂题目。

在正误判断题里,通常答案错误的要比正确的多。留意那些像“一直”、“从不”和其他绝对化说法的词语,含有这些词语的句子通常是错误的。注意像“大概”、“通常”、“有时”和“经常”这样的限定词,含有这些词语的句子通常是正确的。如果句子里有下列这些否定词:不、从不、也不,你可以改用别的措辞表述,以便准确地判断该句是正确的、还是错误的。一般来说,做正误判断题,要相信你的第一直觉,常常你的直觉是正确的。如果做题时间不够,而做错又不扣分,余下的题目都标上“F”(错误的)。你至少有50%答对的几率。

多项选择题答案选“b”或“c”的概率比选“a”、“d”或“ e”的概率大。如果一个选项远比其他选项长,很可能就是正确的答案。再者,注意含有绝对化说法

的词语句子,他们通常是错误的答案。还有寻找那些含有限定词的句子,他们常常是正确的答案。正如做正误判断题那样,要相信你的第一直觉,但是前提是你把所有选择项目都看了一遍。如果做题时间不够,而做错又不扣分,余下的题目都标上“b”或“c”。你至少有 20% 或 25% 答对的几率。

做完型填空题时,通常可以先在草稿纸上快速地记要点,再开始写答案。记下内容后,按照你要填写的顺序标号。再核对一遍,确认没有遗漏,然后就开始写下答案。写要点所花的时间是值得的,这样可以使答案更整洁、完整。

如果遇到要求选出错误的句子的题目,你要竭尽全力去答题。如果遇到不会做的题目,写一张便条“对不起,这我没有学过。”然后自己出一道题目,给出答案。这样至少老师可以看到你确实努力了,也许,这还可以意味着成绩上不是多了一个减号。

如果在规定的时间内做完题目有困难,要提前和老师探讨这个问题。老师也许愿意单独让你考一次,多给你考试的时间。或许同意让你口述答案,然后录音,而不要写下答案。如果这些简单的答题方式的变化有助于你考试做题,和老师商量,看看怎么做好。你也许需要辅导员或阅读老师的支持,但是假如你认

为你有实际困难，先搁在那儿。考试应该检测出你所掌握的知识有多少，而不是检测你发挥得怎样。

最后一点建议：订正发回的试卷并保存好以便期末复习。多数老师在总结一学年来学习的重点时，出考卷时往往重复重点内容。

理论联系实践

改进作业的这些技巧，理论上听起来很不错，但是在实践中他们是如何起作用的呢？让我们回顾一下这几位美国的中学生：马克、安吉拉和路易斯。看看他们每一个人在学校作业方面面临的是什么样的问题。

正如在前面了解到的那样，一段时间以来，马克在学校作业方面一直有困难。他数学和历史考试不及格，英语刚刚好及格。他不能清楚地说出问题所在；他只知道，他讨厌学习，每次考试就变得无精打采。更糟糕的是，他的父母一直对他的成绩感到生气。当他爸爸看到他出去和朋友们打篮球，就大叫：“如果你老是这样到处玩耍，怎么能期望通过考试？”马克的妈妈没有喊叫，但是有时马克想她的叹气声和失望的神情比喊叫更让他难受。马克开始和朋友皮

特一起学习，这管点用，但是还不够。如果他想让他的功课有好转，既要提高学习成绩又要让自己感觉好些，他就得有所作为。

安吉拉的成绩相当好，但是她在大考前一夜总是熬夜。她从来就没有十足的把握到底要复习多少功课，因此她无时不感到焦虑。而且当她意识到，后天到期的篇幅达 10 页的论文作业还没有动手写的时候，她非常着急。安吉拉有自己的房间，配有桌椅，但是不知怎的，她好像从来就没有找到她所需要的东西。而且，她的父母似乎没有明白她现在长大些了，需要更多的时间学习。好像在他们看来，她可以照看弟弟妹妹了，一周两到三次，还要做家务事，父母上夜班时要做饭，每个星期天要和家人一起去参加家族亲戚们的聚会。安吉拉知道她不会考试不及格的，但是她总觉得她本来可以过得更开心，学得更多，而不用感到紧张的。

路易斯还总觉得那么百无聊赖的。上课时难以集中注意力，几乎无法完成任何指定的阅读或写作作业。说实话，他看学校发的其中一本课本时，不怎么看得懂，记得住的就更少了。路易斯还发觉，坐下来读书很难。每当他安排一个晚上做作业时，他发觉自

己不是在整理床铺，为自己准备点心，就是到其他家里人住的房间逛来逛去，或者看电视，就是不能坐在自己的房间里读书。无论如何，路易斯和他的弟弟同住一室，因此即使他真的设法坐下来读书读五分钟，也总是有人进来打扰他读书。而且路易斯厌恶学习，甚至被恼人的弟弟打扰时他还感到高兴呢！

你能想出一些建议来帮助马克、安吉拉和路易斯更开心地做作业吗？他们的问题听起来是不是和你所了解的其他人的问题相似呢？想像自己正在给这些学生提建议，然后再用你的主意和下面讲的他们每一个人的决定比较一下。

马克断定假如他给每一科都订一个学习计划，他的学习就能掌握得好一些。马克喜欢记事，因此他订了一个计划。那样，他不必把所有的信息都装在脑子里，就可以用他喜爱的方式每次专心做好一件事。

以下是他制定的计划。

数学：

1. 每个晚上至少做 5 道家庭作业数学题，然后交上去，即便我什么也不懂。

2. 如果课堂上没听懂，请皮特教我怎么做一道

题。如果我还听不懂,课后问老师。要求课外帮助和多给时间辅导。

历史:

1. 即使没有把握能否写得正确,每一次小论文作业至少写一段交上去。

2. 课后找一个人(皮特除外!)聊一聊。试着把答案说给他们听。(马克原来认为也许他把答案全部说出来,他就会比较轻松地完成写作任务。)

3. 周末前和老师交谈。看她能不能花 15 分钟说说课堂上讲的内容要点。

英语:

1. 为写读书报告要精心挑选要阅读的书。(马克认为如果他更努力去找他喜欢看的书,他就会从写读书报告中得到更多的乐趣。)

2. 在定稿前,找一个人检查我的拼写和标点符号。(也许我本来可以自己做的——考虑一下我力所能及的事!)

马克认为他计划中的亮点是每一科目他只做一到两件简单的事情。他知道假如他列出了一长串复杂的计划,他就会不堪重负,以至于什么事也不想做了。从小事开始,他会实实在在地看到某种进步,以此鼓励自己继续努力。

马克觉得这时还不能与父母交谈。或许看到他在学业方面有所进步，他们会开心些，他自己也是这样。他的朋友皮特试图使他相信他的父母知道他制定出改进学习的新计划后会激动万分的，但是马克认为假如他的计划不成功，他就必须面对自己的失望心情，还要承受父母的叹气声。他因此决定还是暂时对计划保密为好。他确实下决心要发挥"正强化"的作用。每当父母批评他，他就对自己说："我是个聪明的人。我每天学习都在进步。"让他感到惊奇的是，那确实帮助他找到了良好的自我感觉。

为了改善现状，安吉拉做的第一件事就是买一本日历。然后拿出五种不同颜色的标记笔。每一科目用一种颜色。然后把她所知道的一切诸如交作业和考试日期写上去。

安吉拉做的另一件事是清理桌面。她用一些零用钱到文具店买了一些有助于保存好学习资料的文件夹：五种不同颜色的卷宗夹（每一科目用一种颜色），一根垂直的固定器来固定这些卷宗夹，还有一个精美的笔筒用来装她所有的铅笔和钢笔。她计划下一回拿到零用钱后再买一些文具，包括装纸夹和橡皮擦的托架，一个放小纸条和装杂七杂八东西的塑料

托盘。

最后,安吉拉养成习惯,每个星期一晚上花 15 分钟制定本周计划。瞧瞧她的日历,一目了然。她可以看出那一周该完成什么作业,什么作业可以推后做。起先,她发觉计划很不切合实际,她以为一个晚上其实可以多做许多事情。但是在实践中,安吉拉逐渐地适应了按计划表上安排的时间进行学习。了解一周的安排后,让她感到轻松了许多,这反过来又让她每一个晚上更容易认真投入读书,做完作业后也保持着舒畅的心情。

安吉拉也拿定主意要和父母谈谈她的感受。她挑选了一个静谧的夜晚,双亲都在家。她一边拿出日历表给他们看,一边解释她所做的一切。起先,父母不以为然,一点也不把她当一回事。她爸爸说:“你是个聪明的女孩,你会完成所有的学业!”可是安吉拉固执己见,坚持按日历表行事。终于,她的父母同意她每个月有一次不必参加周日家族聚餐了。安吉拉知道,这远不够,但是这至少是一个好的开端。

路易斯意识到他必须提高阅读水平,这不仅是为了提高学业成绩,也为了他不会老觉得百无聊赖。他想出了三个方法:

1.每天花 15 分钟阅读作业中涉及到的一些章节。他和家人达成协易，让他独处短暂的 15 分钟。在这段时间，他抓紧练习略读、速读，阅读时调控好自己。有时他大声地自言自语，品味言外之意。他的阅读能力开始渐渐地提高了。

2.他领会到自己真的对棒球很感兴趣，因此他决定阅读有关方面的资料。他去了图书馆。在图书馆员的帮助下，他找到了棒球运动员们的传记、这项运动的历史资料和两三本与棒球有关的小说。起先，他看的是幼儿故事，但是至少是他喜爱的话题。他发觉自己读的书越来越深，可是读起来却不大费劲。

3.路易斯还决定要找一个阅读辅导老师。起先他要求他的辅导员帮他找一个，可是因为他给的钱不多，辅导员无能为力。路易斯没有放弃。他在社区图书馆登了一则广告，愿意提供每周两小时的劳动服务，如家务杂事，修剪草坪或洗汽车来交换等量的阅读辅导。一个退休教师接受了他的条件。有人在旁边指点，而不是孤军奋战，路易斯真的感到轻松多了。

瞧！每一个学生的问题各有不同，都在尝试不同的解决方法，直到每个人找到了适合自身情况的学习策略。不是所有的解决方法都对每个人起作用，有

时,一个方法有一段时间对你管用,可是它不会一直都奏效。重要的是要坚定目标——改进作业,提高成绩,还要不断尝试新方法直到你获得应得的成功。

3

课外活动

学校作业可能是学校生活的主要组成部分,但是不是惟一的部分。“课外活动”——之所以这么称呼是因为他们是在正常的课程之外——是学校学习经历的另一个重要组成部分。学校发起的课外活动包括下列几方面:

- 运动队
- 运动队的拉拉队——鼓舞士气的小组
- 戏剧表演
- 板报,校报,校办杂志或年鉴
- 学生会
- 学校乐队,管弦乐队或其他音乐兴趣小组
- 语言学习俱乐部
- 棋类俱乐部和其他专业运动俱乐部
- 计算机培训俱乐部

- 特殊兴趣小组,比如科技俱乐部

并非所有的学校都开展这些活动,有些学校甚至一项也没有。现在,我们将讨论你们可以从课外活动学到什么,以及如何利用你们学校开设的这些活动。我们也将探讨你们自己如何开展自己感兴趣的活动,怎样在校外找到有意义的活动。

必须开设哪些课外活动

同学们参加课外活动的原因多种多样:真的感兴趣;交朋友或遇到可以约会的人;追求名望和威信,给学校留下印象;取悦父母,因为他们曾经是特定圈子的成员。大概学校里的大多数学生做事的理由都是好坏参半。你面对的挑战是找出自己的理由,然后以此为行动指南,这将对你产生最好的效益。这里主要是为你介绍一些美国的学生做出选择的依据以及一些选择的建议。

高等院校

在美国,许多院校——特别是私立院校——特别重视学生的课外活动,几乎像重视各科成绩的平均分数和学习能力评估测验(SAT)的分数一样(SAT 是大

学入学标准考试之一)。虽然许多州立学校招收所有达到最低入学标准的学生(比如平均分达到 B,SAT 分数达 500 分或以上),私立院校相比之下,一贯是比较挑剔的。

一所院校的限制越严,它的课外活动就越重要。这是因为,这么多人都想进入这些一流学校读书,而这些学校每年只能招收几百名学生或至多一千名学生。即使学校设定平均分数 B+和 SAT 600 多分为最低录取线,它的生源还是供大于求。学校不得不建立其他标准,帮助决策,而课外活动便是其中主要的部分。

多数私立院校招生部的考官,不仅仅询问考生能否达到他们学校的学习成绩标准,还想了解这个考生能不能对丰富校园生活做出一些有意义的贡献。设想一下,刚入学的新生组成的班级,它只由理科专业数学高才生组成,他们对戏剧表演,体育运动或文学一点兴趣也没有。或者,设想一所大学的一个班级,全部是戏剧爱好者,全然没有科幻小说迷,没有运动健将,甚至没有有音乐才能的人。可以问一问美国的中学生,你想上这样的大学吗?还是宁愿上一所由兴趣广泛的学生组成的学校?这些学生能够参加各种各样的活动,这些活动使得校园生活丰富多彩,乐趣

无穷。

大学招生的考官倾向于选择后一种学校。因此他们乐于招收那些有助于实现某个梦想的学生。实际上，如果一个学生在课外活动方面有给人深刻印象的履历，招生部的考官也许会忽略某些较低的学业成绩，只要他们认为这个学生在他们学校能够跟得上学习就行。

从学校的角度来看，可能最希望招收到特长生，这些特长生主要有三种类型，他们都在课外活动中取得过显著成就。

1. 在某一领域获得杰出成就。你是否连续两年当选你所在的篮球队最有价值的选手？每一次班级比赛中，你一直处于领先位置，接着又在当地的大赛中获胜吗？你当过校报的编辑、班长、学校管弦乐队的首席小提琴手吗？你在某一领域的显著成绩向大学表明你有强烈的意愿献身于那个领域，而且很可能带着这种献身精神到大学来。招生部的考官乐于设想这样一副画面：你在为校队得分或者为校报写的文章获大奖。

当然，大学也可能对你感兴趣的领域没有给予什么重视。许多小规模的大学没有体育运动队，或者即使有，他们的校队长久以来一直不被看好。有些学校

对音乐有浓厚的兴趣，另一些却难以凑到足够的小提琴手来组建一个管弦乐队。假如大学的意见左右着你对课外活动的选择，那么你选择的重点要和你报考的大学所重视的课外活动项目保持一致。记住！一定要选择能接受你的兴趣和爱好的大学！

2. 具有多方面兴趣。这类学生对学校来说可能是最棘手的，因为他们是最常见的。多数学生在中学阶段的比赛活动中没有获奖，因此这不是招生的人所期望的。他们真正期望看到的是学生能表现出对某事的全身心投入而不仅仅是获得好成绩。

另一方面，招生考官也不是在寻找什么都会一点的学生。如果一个学生在个人简介中写到他曾经踢过一年足球，第二年又改打篮球，后来又给校刊写过几篇文章，在学校演过戏，在乐队待过一学期，在编写毕业班的年鉴中帮过忙，这可能不会给大学的招生老师留下什么深刻印象。他们要找的是那些对某些领域有浓厚兴趣并且能够把这些兴趣转化为整个学校利益的特长生。挑选二到三个活动项目，并持之以恒锻炼下去，这样会比什么都尝试一点更早吸引那些大学的眼光。

你挑选的活动项目要么是紧密相关的，要么就是毫不相干的。参加校刊工作的学生，为校刊投稿，还

为学校年鉴工作过，这清楚地表明该学生对新闻业有着浓厚的兴趣。这很可能会引起大学的注意。另一方面，如果这个学生加入游泳队，在校乐队吹奏单簧管，还可以为校戏剧俱乐部打出演员姓名灯光牌，这表明该学生兴趣广泛，多才多艺，这也会给这些院校招生人员留下深刻印象。不论选择哪一条路，就是要明确自己的学习重点、志趣和奋斗目标——也许吸引高校的注意力是你的一个目标。

3. 一个与众不同的活动项目或成绩，尤其是该学生首创的活动。在一个大学招生考官迅速翻阅成百上千的申请书的同时，他很可能会经常看“校刊”或“大学体育报”。但是这个疲惫的学校行政管理人员会不会注意阅读申请书里写的这些信息呢？——某个学生曾经做过当地政治活动的学生联络员；组织过校际回收利用废物的活动；帮助策划古典音乐演唱活动。

你怎么样？你对上这样的大学感兴趣吗？在这所大学里，有的同学已经花了6个月时间在尼泊尔旅行；有的入学前已经参加过心理分析培训的学习；有的向当地的艺人学习玻璃吹制术。要是哪个学生做了与众不同的事，就会显得与众不同。其实，只是因为他陈述的事情特别有意思。

当然，校方的观点不可能就是你的观点。你的课

余生活与众不同自然有你自己的理由。你在寻找适合自己的课余活动时,想尽可能多地尝试各种活动。你可能属于这类人,喜欢尝试不同的体验,或者,还没有做好投身于这个领域的准备。你读书的学校环境可能让你失望了;你可能喜爱戏剧,可是学校一年只排一出戏,是音乐剧,而且你又不会唱;你可能有家庭负担或需要打工贴补家用,这妨碍你参加学校的课余活动,等等。对于你的选择,你有许多合理的理由。只要充分意识到这些选择可能产生的后果就好。

探寻自己的潜能

参与课外活动最重要的原因之一,是这些活动提供了一个探寻的机会,能够丰富你的生活乐趣。当你成年以后,怎么打发时光,可能和在学校时的功课、课外活动一样有很大的关系。

你在思量着自己可能从体育、新闻、戏剧表演、音乐或其他课外活动中挑选一项作为自己的事业。你也可以从相关的活动中开拓自己的事业,比如说当中学体育教师、广告文编。你参与的课外活动可能会变为你终生的爱好,比如给少年棒球联合会当教练,到社区戏院当演员。课外活动也可能只是增加你生活中其他方面的乐趣。你仍然爱好听音乐,看球类比

赛,带着挑剔的眼光鉴赏杂志。

除了发现自己对某一特定活动特别喜爱外,还有其他方面值得探寻。个性会在不同的机会和不同的情况下表现出来。就好像你得到机会变成另一个人。

你用于考试、学习或写议论文的那部分智慧,只是你的潜能的一部分。不论你是否善于学习,你可以在其他竞技场上发现,你人格和性格上还有其他潜能。而且你会发现你以前从来不曾知道的自身存在的才能。在学校舞会上忸怩紧张的那个女孩,在现代舞排练或课后的体操训练中可能表现出新的力量和活力;在班上不敢与女同学交谈的那个男生会发现他在舞台上可以让全场观众屏息静听他讲的每句话。而且,成为某个小组的成员,为共同的目标奋斗——不论是赢得一场比赛,还是上演一出戏——这也可能为你打开一个交友的新天地。有不少美国的中学在学校的自助餐厅里排练节目或举办座谈等活动,所以有人会说,你参加了课外活动,可以在自助餐厅里发现和展示你的个性呢。的确,那里为你提供了施展才华的新天地,是另一个检验自己不同潜能的场所。

联谊活动

参加课外活动会使你得到两方面的机会。首先

很简单，通过参加这些活动，你可以与更多的各式各样的人接触。特别是如果你们学校是按照学生的学习兴趣来分班，课外活动就成为你与不同类型的同学接触的惟一的机会。

另一方面，即使你在活动中认识的同学，在上课时就已经认识了，但大家在活动中却彼此能看到对方的不同亮点。在一个共同参与的项目中合作，是一种互相接近的好办法。特别是那些害怕与人交谈或不善于与异性交往的人，课外活动提供了一种比在课堂、晚会或学校舞会上更为放松、自然地了解他人的机会。

充分利用学校开展的活动

调查

在你最后决定参加什么活动之前，一定要了解有关情况。大家都知道你们学校的冠军足球队，可是其他体育运动项目怎么样？可能只有少数人踢足球，但是这可能恰恰是你喜欢的运动项目。你们学校有没有棋类俱乐部、电脑编程小组、科幻兴趣小组？认真看看活动项目表再作决定！

在勾销一个活动项目前，你也可能想了解一下这

个活动的不同方面的情况。比如，你不想给校刊投稿，可是，给建议栏投稿怎么样？或许你喜欢做设计排版的工作，看看如何把一些文章排在一个版面上，大字标题要选定什么印刷字号和字体。你可能想在校刊上画卡通插画、做图片插图或参与其他活动。你甚至发现以前在你们学校从来没有人做过这些事，可是为什么不能是你成为这第一个呢？

同样，上演一部戏不仅需要演员，还需要其他的人手。有人要辅助导演，挂出演员姓名灯光牌并加以管理，还要有人负责增添音响效果、制作服装、管理道具、在演出期间在后台做好协调工作以确保演出顺利进行，等等。

你已经在你们学校了解到了各类活动情况，现在要保持豁达的心胸和创造精神！你可能发觉，已经找到自己称心的活动了；或者你可以找机会来创造只适合你自己的活动。

参与

调查研究活动的情况，一方面要收集信息，另一方面要提出自己的想法，参与则既要索取又要奉献。每当你加入一个新的小组，就想查明现在的情况怎样，成员们追求些什么。你们学校可能在学年初举行

迎新情况介绍大会，帮助和介绍新同学参加到课外活动中去，或者你必须单独做自我介绍。刚加入一个新的活动小组，最好先注意观察。看看其他人在做什么，想要做什么。

同时，你也可以对这个小组的运作方式、行动方案以及你如何以新的方式出力等，提出自己的想法。你的新观点也许正是该小组所要寻找的东西，只是他们还不知道而已。想办法来平衡你自己的建议和该小组原有的做事风格。假如你对新观点确实提出一些建议，同时找一个方法表明你对整个小组是尊重的。

有些活动小组门槛不高或者组织形式不固定，允许新成员即刻获得“会员”的身份。另一些活动小组则要求人们去“赚”入门费——需要一些经历或资格。如果你在考察你要加入的这个小组，你可以考虑它的变迁发展史，同时把自己的个性和在小组的表现方式进行对照。

一旦参与进去，你怎么充分利用这段经历呢？以下提出一些建议供你参考。

• 把这个经历看成是一种机遇。要与其他成员愉快相处或掌握一个新的活动总是需要时间的。一旦你选定一个活动小组，至少要坚持一个月，尤其是

这个活动是你一直想参加的。

• 一次活动交一个朋友。刚进入一个新的小组似乎不知所措，特别是那种运作了一段时间的小组。好像大家彼此相识，别人都是专家，而你自己只是一个地位低下的新手。假如那就是你的感受，别急！仔细观察每个组员。挑选一个看起来非常乐于结交新朋友的人；你可以找另一个新手联合起来；你或许会逐渐认识某个老组员。无论哪一种方式，只要认识小组中的某个人就会开始让你觉得整个小组变得友好起来。

• 充分利用你获得的所有资源。如果参加一项新的课外活动意味着学习一门新技巧，那么运用你所能找到的资源来帮助你学得更好。假如老师或小组指导老师合你的意，可以征求他的意见；还可以求助年纪比你大一些的学生。哪一天你感到好像做什么事都不对劲的时候，就去倾听他的忠告、征求他的建议或对他倾诉烦恼。

• 乐于做贡献、提建议。你所在的小组和你自己的个性将决定你是否会很快就对提建议和提什么样的建议感到习惯、舒坦。但是你参加小组活动的次数越多，提出的意见和建议越多，做出的新贡献越多，你从中得到的收益就越多，而且其他组员就越欣赏你。

· 记住，每个人在他们生活的某个时期都曾经当过初学者和新来者。要适应这个新活动或适应小组的其他人，对你来说需要一定的时间。一定要牢牢记住每个组员都有自己的隐痛和忧患，大家都想做好、都想交朋友、都想适应小组的活动。假如你感到紧张、害羞或不自然，试一试这个实验：参加下一次的小组会议、排练、练习，目的是尽可能仔细地观察其他人。注意他们的脸部表情和音调、对待别人的方式以及他们所做出的反应方式。全心全意地观察他们，而不要只想着自己紧张或孤立无援的感觉。到家时，赶快记下你观察到的每个人的情况。对于他们你观察到了什么？他们和别人互动的情况怎样？现在你对他们有没有新的了解？

· 如果一个活动真的不适合你，换一个新的。也许你不像以前想的那样喜欢为校刊撰稿，写文章没什么难，就是不喜欢受制于截稿日期。也许你梦想成为一个美国著名男影星或冰上女皇。实际上你一走上舞台或没有得到你想要的角色时，你的梦想就一下子破灭了。也许你喜欢一项活动，可是无法和参与活动的那些人融洽相处。如果你已经竭尽全力去尝试了，可是还不奏效，可以去试一试别的。要竭尽所能寻找自己感到满意的活动和伙伴。有时是因为自己做错

了，有时是情况发生变化或是自己变了。总之，寻找自己最喜爱的活动和伙伴，是人类的一大体验。

自己寻找或组织活动

如果你急于参加某个课外活动，而你们学校又没有开设怎么办呢？你还有选择余地：你可以在你的社区找一个地方开展那项活动，要么自己组织这个活动，在学校或社区都可以。

看看学校以外的课外活动项目

以下是美国的中学生在就学或居住地附近可能会开设的一些课外活动，看看是否能对你有所启发。

- 武术班。
- 社区墙报。
- 当地剧院。除了参与演戏，一些剧院让学生当引座员，这可是免费看戏的好途径。
- 当地的电影、电视摄制人员组织的群众场面的拍摄活动。
- 音乐兴趣小组。民乐、古典音乐、室内乐、流行音乐，可能还有管弦乐队或乐队。
- 垒球、足球或其他体育运动。

• 社区活动或其他利民的工作，比如拯救环境，改善社区环境，环境保护等。

• 向青少年等提供娱乐、教育或咨询服务的活动中心。

• 无线电台和电视台，也许他们愿意接受中学实习生。

• 宠物兽医站，他们也接受愿意去那里工作的中学实习生。

• 医院或接纳年老体弱者的疗养院，他们可能需要志愿者做护士助手。

• 民间舞蹈兴趣小组。

• 爵士舞，非洲舞或其他民族的舞蹈培训班。

你还能想出当地举办的、你可能感兴趣的其他活动吗？你要么通过看当地的报纸、杂志或参观当地的图书馆或社区活动中心的告示牌，要么四处问问，就可以查明你所在的地区有什么活动可以参加。有时问一问别人，会让你知道别的地方有什么活动。不论你是在寻找某一个特定的活动项目还是想了解那里的情况，你所在的社区可能会比你就读的中学提供更多、更丰富的资源。

你在寻找课外活动的时候，一定要灵活点！如果一项活动要花钱，而你又缺钱，或许你可以出力，比

如，帮忙上油漆、打扫卫生、临时照看小孩等，以此作为学费。你可能找到你喜欢的一些活动，这些活动并非为学生开设的，但是如果你有足够的变通的办法和决心，你会找到加入活动的办法的。

组织自己的活动

假如你在校内外都不能找到你需要的活动项目，你可以自己组织活动。虽然你很想在你所在的社区组织这项活动，可能你会发现在学校组织自己的活动比较容易些。

以下是一些你可以组织的活动。

• 有某种特长的音乐兴趣小组。爵士乐，摇滚乐、室内乐、中世纪音乐、民乐等等都可以组成兴趣小组。

• 戏剧小组，也许甚至还有学生剧作家和导演。

• 语言俱乐部。练习说一种语言，也可以研究其文化，比如品尝源于该文化传统的食物，看以该语言配音的电影，或者邀请讲该种语言的嘉宾与大家交谈。

• 学科研讨小组。比如物理、文学、历史、计算机等学科的学习研讨。或者读书讨论小组，比如专门讨论某一类型的小说，像文学名著、科幻小说、幻想小

说、侦探小说等。

· 体育兴趣小组。专门组织学校没有开设的那些体育活动，例如网球、壁球、羽毛球、剑术等。

· 博弈兴趣小组，专门学下国际象棋、围棋或其他一些需要全神贯注的游戏。

· 自己办的小报社或杂志社。

你还能想起其他的活动项目吗？

组织课外活动最简易的方法就是扩展现有的活动。例如，你对摄影感兴趣，你可以试着扩大学校年鉴或校刊的版面，开设一个摄影爱好者专版。这样，你可以利用这个已经开设的版面、相应的预算资金和指导教师。你的这个活动可能最终会脱离出来成为独立的活动小组，但是依托现有的小组，可以促进你自己的小组尽快组建起来。

在学校组建新的活动小组，如果有指导教师的话，你会感到轻松些。指导教师会帮助你得到你原本不可能获得的学校的资源。比如经费、开会场所，甚至可能是一笔有限的预算资金。指导教师还使你的小组有合法的地位，因此你自己就不必直接与校方打交道。

不论你是否觉得需要一名指导教师，在组建活动小组前都应该对于如何运作该活动稍做调查和研究，

尤其是你计划在学校的场所里聚会,一定要了解校规。通常情况下,如果学校管理者预先得到通知,就会同意;反之,就会反对。如果校长发现某个新组建的物理小组放学后在实验室里开会,他就会担心学生的安全、实验室设备会不会遭到破坏以及其他安全问题——假如校长事先知道这个活动小组的活动,这种担忧可以比较容易地得到化解。当然,你可以直截了当地去查询校规,但是如果你去咨询赞成你们这个活动的教学人员、辅导员,甚至家长可能效果会更好些。

一旦你们获得校方的放行信号,下一步就是让其他学生了解你们的这个活动。组建一个活动小组最简单的办法就是找一个时间和地点开会,然后登广告。你可以单独做此事,也可以和对此也感兴趣的一两个朋友商量。

下列这个通知可以作为你登在学校布告栏上的广告范例,或许你已经在内部通信联络系统上看过这类广告。你也可以在校报上登广告或是在那些可能有学生感兴趣的班上宣读通知。

戏剧爱好者请注意!

喜欢演戏吗?如果你有意加盟新组建的戏

剧兴趣小组，就来参加由我们的一个中学生自编的一部新剧目的排练吧，敬请光临！

演出时间大约持续一个小时左右。我们需要人手：男演员，工作人员和有兴趣的观众。到时见！

演出时间：10月14日，星期一，下午4点。

地点：314房间。

安吉拉·冈萨雷斯

乔·马可

指导教师：露易兹

以下就组织新的活动小组提一些忠告。

· 尽量让每一个人参与。如果大家到场发现只有一两个人一直在说，承当了所有有趣的工作，他们就不会想再来了。一定要让每一个人都有机会说话和参与。

· 召集开会要有明确议程，议题不要超过三或四个。所谓议程就是在一次会上计划讨论的一系列事情。使会议开好头的一个好办法就是宣读议程，然后征求组员意见，是否同意该计划。假如有人反对，就要改变议程，进行评议。第一次会议宜讨论三至四点问题。如果议题太多，许多事情没有得到解决，大家

会感到沮丧。如果没有议程，会议就没有成果。

• 会议一定要准时散会。否则的话，许多人在会议结束前就会离去。这将降低那些留下来坚持开会的组员的士气。

• 一定要在会议结束时确保每一个与会者知道下一次开会的时间。如果大家同意承当某一具体工作，了解下一次开会时间也很有好处，这样下一次开会时，你可以了解工作进展情况，分配新任务。

开展自己组织的活动确实是一种挑战，但是假如你最终学会了做你喜欢的某件事，那将没有枉费你的一番辛苦，劳有所获。而且学会如何组织活动将对你今后的生活在必要时会显现其好处的。事实上，这最能体现课外活动的价值！

充分利用课外活动

我们上面提到的三个美国的中学生都参加过课外活动，并且经历不同。然而，他们都赞成这个观点：参加这些课外活动并从中获得愉快的经历，有助于改善他们对学校的感受以及个人感受。

马克一直喜欢他在木材店里做手工艺的那些活

动，可是他感到沮丧的是，学校开设的课外活动项目中似乎没有一项和那类活动一样有趣。最后他决定创办自己的手工艺俱乐部。他很幸运得到他的手工课老师的同意，放学后负责召集一组学生学习手工艺，每周一次，而且使用学校的设备。有一段时间，校长好像不打算允许他们开展这个活动，因为她担心保险费用和其他事情，由于允许学生使用昂贵的设备，可能造成设备的损坏，而且由此还会带来法律问题。可是当其他一些学生叫他们的家长找校长说情时，她找到了两全其美的解决办法。现在马克一周花一个下午从事他喜欢的这项活动，而且和同样喜欢手工制作的同学交上了朋友。他发现真正喜欢学校里的一件事，一般来说，就有助于改善对学校的感受。

正如我们在前边了解到的那样，安吉拉想去参加校报的编写工作。因此她首先要做的事是弄清楚她要怎么做。她问两三个班上的同学，但是他们都不知道怎么做。最后，她问她的英文老师，老师也不知道，但是老师愿意为她去问清楚此事。

结果她了解到校报全体工作人员每周星期二和星期四放学后各碰头一次。安吉拉知道她的父母要她做家务，不会让她一周两天参加课外活动

的,但是她琢磨着要去参加一次碰头会,看看那里的情况怎样。她等着直到她有了一个得空的星期四参加了一次会议。她张大眼睛看着,会议结束后,她去找那几个在会上不怎么说话的同学。果真他们也是一周只来一次,因此,安吉拉了解到她也可以这么做。

接下来,她打算和父母谈谈减少做家务活的时间问题。她决定先跟她最喜爱的特里萨姨妈谈一谈。姨妈答应替她说情。让安吉拉大感意外的是,特里萨姨妈说到做到,她的父母居然同意啦。

现在她所要做的就是想办法成为校报的工作人员!安吉拉继续睁大眼睛,这样她可以看到其他人在写什么样的文章,要通过什么程序来发表文章。因为她有点害羞,不敢跟真正的"局内人"说话,她主要还是和其他那些一周来一次的同伴闲聊。可是很快,在她发表了三篇有趣的故事后,她发觉自己开始能对那批新来的人提忠告了!

路易斯在选择课外活动时没有遇到麻烦。他喜爱棒球胜过一切。而且他很幸运,他的学校就有棒球队。一年来,路易斯一直很开心,因为他每周可以有两三天放学后去参加他喜爱的运动。

后来，学校的预算被裁减了。第一件事就是停办棒球队。路易斯先是非常愤怒，然后是失望，接着就变得无精打采了。后来他决定不能屈从于这种境遇。他询问了街坊里的所有店主，最后了解到有一个街道棒球队，队员主要由当地装瓶厂的工人组成。路易斯拿到了一名队员的电话号码，并给他打了电话，然后说服这个队员让路易斯在周末和他们一起打球。路易斯当然宁愿在学校打球，可是能在街道队里打几次棒球总比没有棒球打要好。路易斯也为自己能够解决打球这个问题而感到自豪。

这三个同学每一个人都有迥然不同的兴趣爱好。在寻找一个满意的课外活动的过程中，每个人面对着不同的障碍。然而，他们每个人所学到的是，只要有创造性和持之以恒，他们能够对自己面临的任何问题找到解决方法。他们的解决方案也许并不完美，但是这比起百无聊赖、束手束脚和不被重视的处境无疑是一大进步了。他们的做法是不是对你在寻找自己的课外活动方面有所启示？

4

社交生活

虽然你在课堂上听课，参加课外活动是学校生活的主要部分，而你和谁认识，和谁交往，无疑构成了学校生活的另一大主题。和我们已经讨论过的其他话题一样，从社交生活中获得最大收益的关键，是不断问自己，什么是合适自己的，然后不断找到勇气和决心来坚持自己的选择。

有时候这做起来可能不容易。一方面，你不可能始终了解自己对别人的看法，对价值观的态度，甚至不知道自己喜欢谁。例如，你遇见某个人，认为这个人挺有意思。你们全都很兴奋，这时有个人说："你想和他交朋友吗?"然而突然间你的情绪又低落下来："哎呀！其实他也不怎么酷。"你这种变化并不是故意装出不诚实的样子，而只是你对自己的判断力还没有什么把握。

或许你有一个从一年级就结交的好朋友，可是突然间，你们彼此间变得没有什么话可说。你想对朋友忠诚可靠，可是你真的再也没有那种兴趣了。更糟糕的是，你开始结交新朋友。你真的很喜欢新朋友，而无法和老朋友很好地相处下去。不是你不愿意和他们相处，而是因为你根本不知道“该做什么”了。

和谁在一起，和谁一起出去玩，信任谁，这些问题是成年人生活中常常遇到的。既然你已经快成为成年人了，你正初尝做这些决定的滋味。就像任何一个“第一”一样，这个第一很难选择，就是因为你对此还不熟悉；还因为你的身体、你的价值观、你的经验都在不断快速地变化，几乎每天甚至每时都在变化。你对食物、衣着和电影的品位也在不断保持变化。那么你对人的喜好无疑也会发生变化。

没有什么硬性的规定可以告诉你如何做出正确的判断，如何依靠这些判断生活。有时即使你循规蹈矩，事情发展的结果也不如意。你想结交的朋友对你不感兴趣，你渴望的约会化为泡影。接受一些挫折也是生活中的一部分。

不过也有好消息。有一些好点子可以帮助你做出满意的决定，然后照此有效地行事。在这一章里，我们将讨论一些适合你自己的社交方法，这样你可以

做力所能及的事,过你理想中的那种社交生活。

社团和“受欢迎的学生”

在美国,几乎每个学校都有由不同类型的孩子组成的社团或组织。从某种程度上说,这些社团,例如“体育健将协会”、“电脑学社”、“艺术爱好者学会”等等,都反映了不同的趣味和爱好。但是从某种程度上说,学校里有一种无形的等级制度:从最受喜爱的学生到比较受欢迎的学生,一直到“最不令人喜欢的学生”或“失败者”。

学生组成社团有好的一面,也有不好的一面。虽然各个年龄段都免不了存在拉帮结伙的现象,但是学校社团活动对青少年还是非常重要。那是因为青少年时期是一个自我角色认定的时期,也是一个独立于父母和家庭的时期。对于许多年轻人来说,青少年时期是他们第一次有机会按照自己的、而不是父母的方式做事。即使你以前一直同意父母的观点,即使你最终还是坚持许多你的家庭所信守的价值观,青少年时期也还是一个自我观点得到认同的时期,你要确定自己的观点来自头脑的思考,而不是你的家人的,也不是别人的观点。

那么学校社团怎样适应那个变化过程呢？如果你连自己家庭的价值观都不打算遵循，那遵循谁的价值观呢？入伙——成为一个学校团体中的一员，这等于架设了一道桥梁，使你从家中的孩子变成了一个完全独立的“准成年人”。正如这句老话说的那样“人多势众”。从你的家庭独立出来，成为某一个团体或团队中的一员可能会给你更多的安全感。

所以说加入学校团体或团队的好处是为青少年提供了一个机会，让他们探索不同的生存方式，学会脱离父母，独立生活。社团的组织里可能也有很多限制。因为青少年时期是一个容易引起惊慌的时期，为了帮助他们处变不惊，社团经常要求每个成员应该按照规矩行事。中学的社团使身在其中的同学对自身有个初步的定位——“最受欢迎的人”、“默默无闻的人”、“爱运动的人”、“不受欢迎的人”。虽然，人们的个性和地位实际上是在不断地变化，这个定位给大家这样一种幻觉，即每个人都有一个永久和固定的位置了。即使你的地位靠近最底层或处于边缘地带，但是了解自己所处的地位比在整个学生群体中找自己的位置让人觉得更安心。

这对你意味着什么？它意味着你或许绞尽脑汁想弄清学校这些社团组织在你的生活中到底扮演什么

角色。如果你成为一群和你志同道合的朋友中的一员,那很好!这些人可能会成为激励和支持你的朋友,甚至可能在今后成为你永久的朋友。学会妥协是人生中最重要的经验教训之一。因此,如果你正从朋友那里学习别出心裁的妥协和解的方式,那也是一件好事。

但是一定要谨慎。假如你的朋友劝说你采取一些行动,而这些行动是不适合你的;假如你因为自己和他们意见老是不一致或与他们格格不入而感觉糟透了;假如你一面为他们的行为感到羞耻或为他们的反应感到忧虑,一面却在隐瞒自己的思想和情感,那么你可以重新考虑如何处理你们之间的友谊了。

同样,你可以想一想在一些对你关系重大的事情上你是不是一直在让步?例如,抛开其他朋友、放弃最喜爱的活动、限制你和谁交朋友、考试作弊、卷入你不太喜欢的抽烟或酗酒活动等等,而对此你却毫无思想准备,假如你对朋友的忠诚正将你带入这些境地,那么你可得考虑对你和这些朋友之间的关系做些调整了。

做决定时,你可以采取多种措施。也许你比现在有更多的自由空间去做一回你自己。或许你想尝试

表达自己真实的思想或参与你喜爱的活动，并且相信，无论如何你的朋友都会接受你；或许你有必要和这些朋友保持某种距离；或许你需要结识新朋友，和他们在一起，你会更加坦率真诚，至少可以和他们分享你的喜怒哀乐。你希望和一两个朋友谈一谈，向他们解释你"需要某种属于自己的空间"；你在追求自己的兴趣的同时，也希望和他们接近。

结交朋友，保持友谊，变换朋友

结识新朋友

此刻，你对学生组织最关心的可能就是如何成为其中的一员！也许你一直是一个孤独者，没有亲近的朋友，没有加入一个强大的组织，但是你现在有了这种需要，渴望开创一个截然不同的社交生活的新局面。也许是因为你最亲密的朋友转学了或即将转学，或许是因为你自己已经搬家或转学了。或许你曾经是某个小组成员，但是现在由于某种原因已经不是了。不管情况怎样，你现在面临的问题是没有你理想的朋友，所以你想知道怎样才能结识朋友。

首先要记住一定要有耐心，明察事理。孤独一人有时确实让人伤心，有时会让你觉得你将永远这

样孤独下去。但是你对这种“永远”孤独的状况又无能为力，你只能把它当作是暂时的。你越不当它是一回事，就越感到放松。这样你对新朋友就越有吸引力。

你可以花一段时间考察不同的学生社团组织和学校的同学，然后再决定你想和谁交朋友。虽然那些“受欢迎的”孩子似乎是大家羡慕的对象，但是还是要仔细观察一番。你真的喜欢他们待人接物的那种方式吗？你对他们谈论的话题感兴趣吗？如果他们不再受欢迎了，你还会喜欢和他们在一起吗？

如果你的回答都是肯定的，那就行动吧。这就是你理想的团队了。但是如果不是，你可以再看看，是否能找到最令你满意的人做你的朋友。也许你在一个团队里就能找到这样的朋友；也许你会对分布在不同团队组织中的许多人感兴趣；你还可能想与根本没有参加任何组织的“孤独者”取得联系。不论你做出什么决定，假如那真的是你发自内心的决定，那按此行事就比较容易了。

一旦你知道你想和谁交友，挑选最容易接近的人，一开始就要全心全意地对他或她好。因为马上就“分化”所有小组成员是很难的，尤其是那种早就成立的小组，组员待在一起时间较长。看看你能够找到什

么机会来跟其中的一个组员交谈，一次就一个。你有没有和他们一起上课？课间在教室里有没有时间交谈？或者放学前后？有没有一项你们俩都感兴趣的课外活动？

最容易挑起话头的方法就是专门谈论你们俩都在做的事。也可以问问题、咨询信息、征求建议。下面是一些示例，也许可以给你一些启示："嗨！你知道227房间在哪儿吗？""我拿不准，你看这个颜色适合我吗？""史密斯教练是不是像大家所说的那样凶？你怎么看？"

如果你和某个你想进一步了解的人一起参与活动，你可以想方设法和对方待在一起，作为那些活动的延伸部分。比如，你可以说："你觉没觉得这道数学题有点难？我们一起研究不好吗？""歌咏班排练结束了，你想不想去喝点汽水？"如果你是刚到一所学校，或者刚刚加入一个小组，你或许还要多做这类建立友谊的工作。再一次提醒你，一定要有耐心！让别人意识到你可能是个不可多得的朋友，这是需要时间的！

如果你已经多次尝试想和某个人交友，或加入某个小组，却屡战屡败，不要气馁！你刚发觉那个人、那个小组并不适合你，再回头去考察其他的学生团体，直到你找到其他你想结识的人或其他你想加入的小

组。保持高昂的情绪是关键。因为如果连你都认为自己不是一个值得结交的朋友，别人就很难这么认为了。但是，如果你在与别人打交道时诚心实意，对自己满怀信心，迟早你会找到称心如意的朋友。

维系友情

保持友好关系的最好方法是成为好朋友。你想知道什么叫"成为好朋友"？问一问你自己，你希望朋友怎样对待你。那大概也就是别人所希望得到的待遇了。

以下是一些策略，有助于建立良好的友情。这些策略如何适用于你和朋友之间的友情呢？

每个人各自做自己喜欢的事，至少有时是这样的。你喜欢打球，而你的朋友却更喜欢一边在录像机上播放好的片子，一边睡觉。保持友情，就要留有空间，让双方都能做喜欢做的事。有时你和朋友一起开展一项活动，有时又从一项活动转到另一个活动中，有时又发现另外一件事是你们俩都喜欢的。不论哪一种情形，要保持友好的感情，每个人都要愿意让步，但是没有人愿意一直退让，要适可而止。

你可以独自行动，也可以和朋友合作。每个人都可以在互不嫉妒的基础上，结交其他的朋友。比如，

如果你的朋友真的不喜欢打球，你可以退而求其次，找另一个要好的朋友一起打球；如果你讨厌看恐怖电影，而这却是你的朋友的最爱，那么你的朋友可以和另一个伙伴一起观赏那些电影。偶尔，你和你的朋友互相嫉妒，那是人类的本性。但是你们每个人都会知道如何克制自己的嫉妒心理，因为在这种友好的情感中，大家基本上都很放松。

彼此忠于对方。不论什么流言蜚语，不管什么恶意中伤，都要相信你的朋友。并非你所有的朋友都必须融洽相处。有时两个互相讨厌的人也可能成为朋友。千万不要在背后对朋友评头论足，而这些话你又不愿当着朋友的面说。

如果有什么事不对劲，要一起讨论，找到解决办法。比如说你和朋友约好在电影院碰头。你在电影院附近走来走去，左等右等，误了前面 20 分钟的电影，还是不见朋友的踪影。后来你接到朋友的电话说：“哎呀，真对不起！可是你知道吗？我一直在想和克莉丝约会，刚好在去看电影的路上遇到她了……”对于好朋友，你还有什么可说的？根本没得说！要想保持友谊，一方面要表达你的愤怒的情感，一方面要让你的朋友有机会辩解。即使你在为他的不守约而生气、烦恼，也要留有空间来分享以往那些良好的情

感。好朋友可能会这样说："我知道我这样很傻，可是看到你一直跟克莉丝在一起，有时我会嫉妒。"

如果你为朋友感到担忧，就说出来，有必要的话，可以告诉其他人。假如你看到你的朋友陷入麻烦，或者做了什么让你担心的事，作为好朋友应该提醒对方。比如你的朋友鲁莽行事，你看着担忧；要么，你的朋友看起来情绪低落、喜怒无常，你私下琢磨着，是不是出了什么事；要么，因为你的朋友抽烟或酗酒，让你担心。或许，你的朋友正经历某种身体上或情感上的变故，或许受到了虐待。越是好朋友，你就越甘愿冒险跟你的朋友谈一谈出现的问题，鼓励你的朋友说出自己的烦恼。或者，假如你真的关心朋友的话，把情况告诉一个富于同情心的大人，希望他或她能够伸出援助之手。

闹别扭、和解

许多人以为，好朋友是从来不闹别扭的。据此想法，如果你跟某人闹别扭，你们肯定不是好朋友。

实际上，情况正相反。只有跟你的好朋友在一起你才会闹别扭，甚至想跟他打架！你可能常想跟最亲密的人干一架。那是因为和其他人相比，他们对你更重要，因此他们的意见、决定和情绪深深地影响着你。

如果你刚认识的人不同意你的做法，也许你会不在意，但是如果你最好的朋友不赞同你的意见，会使你十分地苦恼，特别是当你自己心里没底，指望朋友能够扶持你一把时，更是如此。如果一个百货商店的售货员情绪低落、脸色阴郁，你可能不会注意到。但是如果好朋友这样的话，就会破坏你们在一起的快乐时光。如果有个你一点也不喜欢的人没去参加舞会，谁在意呢！但是如果你的好朋友没去，那么，那个晚上的舞会对你来说就完全变味了。

跟朋友闹别扭还有另一个原因：他们跟你亲密无间。有时顾念某人或感到跟另一个人这么亲近可能会让人有点惊慌。你意识到这个人对你多么重要，你知道如果这个人离开你或不再这么喜欢你的话，你会受到多么大的伤害。有时好像要处理好这种既让人开心又使人伤感的亲密关系的惟一方法，就是在他或她先离开你之前推开这个人。要么闹别扭不说话，要么打一架，或者说："我不想让你在我心目中处于这么重要的位置。因为我很害怕失去你！"先努力确认一下，什么时候情况才变成这样的。这样你和你的朋友才能以更加令人满意的方式处理好你们之间的感情。

无论如何，偶尔和朋友闹别扭只是意味着你们彼此信任，彼此关心。当然，如果你和朋友经常闹别扭，

甚至打架，那就是另外一回事了。你和朋友应该好好谈一谈存在的问题和分歧。

你可能发觉闹别扭或者打架和你们之间的事没有关系。也许你们中的一个担心家里的情况或学校的情况，但是又觉得直接处理这种情况不妥。这种忧虑就可能通过更安全的空间得到释放，即友谊的空间。

或许你还发现经常闹别扭或者打架是由于一些具体的事，这些是可以改变的事。也许你们中的一个无意中正在做伤感情的事。例如，最后一刻临时改变了早已确定的计划；要么，出语伤人还觉得好玩。假如这种行为很容易就改了，问题就得到解决了。假如发现这种行为还在继续，尤其在你指出来以后，你就要看得更深刻一些了。也许你们当中的一个人真的因为某件重要的事情而发怒了，而这种怒气是以隐蔽的方式表现出来的，例如，故意迟到、改变计划、冷嘲热讽。也许你们当中的一个人，真的想结束这段友谊，但是又不想承认，即便是对自己也不想承认。

不管闹别扭或者打架背后的原因是什么，尽可能真诚坦率、豁达开朗地讨论这件事情，这有助于你们俩解决问题。你们或许同意不要花这么多时间在一起，或者到头来反而比以往更亲近了！即使你们俩不

能达成一致看法，或者你们当中的一个人不愿承认你们的友谊出了问题，或者假如有谁许诺要改但是没有兑现，如果你们已经讨论过所发生的一切，你会觉得继续走下一步会容易些。

不管你和朋友打架是为了什么，通常情况下，遵循一些基本程序是有益的。那样，每个人都可以表达自己的意见，没有人“干卑鄙勾当”。

以下是一些建议。

不要轻易使用“总是”和“从不”这样绝对化的词语，要避免用侮辱人格的词语，像“愚蠢”、“笨蛋”、“丑八怪”等词语。你知道什么叫“带刺儿的话”吗？“总是”和“从不”这样的词语几乎肯定会挑起争斗。当一个人说：“你总是忘记给我打电话！”另一个人就会回敬：“那不是事实！去年那次我忘了吗？”或者说：“噢，是吗？好啊，你从来都没有准时露面！”如果有人骂一个朋友“丑八怪”或“笨蛋”，几乎不可能叫这个朋友再听进去他说的其他任何话了。

尽量表达自己的情感，不要只关注其他人的所作所为。“我在等你，你却没来。我觉得很烦。”这句话比“你真无理！从来都不准时露面！”听起来更容易让另一个人接受。这么说比较好：“我确实很生气。”或者“这使我非常烦恼。”你甚至可能因为你知道对方不

会改变的某件事而感到心烦。你可以关心自己的感受,不要只盯着对方的短处。

如果争吵很激烈,花几分钟冷静一下。这很难做到。但是如果你们有一方说:“时间到了,我们休息5分钟。”这确实能够帮助你们跨过这个争吵的阶段,进入和平解决问题的时期。如果你们当中的一方讲个笑话,关于你自己或者双方的笑话,而不是对对方进行冷嘲热讽的玩笑,这样也有助于化干戈为玉帛。比如说“哥们,我敢打赌旁边的那个城市都能听到我们吵架了。”或者“好了。让我们预备开始第二轮打斗!”这些玩笑话都可以轻轻一笑泯灭怒火。

尝试认真听朋友的意见,然后原原本本地照着说一遍朋友的观点。然后要求你的朋友也这样做。这样,你至少肯定对方已经听你说了。你可以避免这样的对话:“那不是我的原意!”“好啊,那是你说的!”“不,不是!”“是的,是这样。我听你说过!”反之,要认真听朋友说,然后听取他或她的纠正:“不,你没有参加杰米的晚会,我没有生气。我生气是因为你说过你打算去,而后却始终没有在晚会上出现!”如果你们最终都能够理解对方说的话,但是没能够达成一致意见。不过,至少你们已经开始交流了。

勇于和解。有时两个人不和睦,有时是一直都不

和睦，但是他们可以继续成为朋友。确定一下你和朋友争吵的原因是不是真的对你很重要。如果重要到足以让你放弃这段友谊，那就放弃吧。如果不是，勇敢一些，主动迈出第一步，握手言和也不是什么羞耻的事。你甚至可以不提打架的事，给朋友打电话，提议一起出去乐一乐。或者，如果你一定要说些什么的话，可以试着说："我知道我们一直在争吵，可是我们仍然是朋友，不是吗？"

和朋友分手了，怎么办？

有时甚至一段很好的友情也有尽头。这让人感到非常痛苦，可是如果你能够问心无愧地接受这个事实，就能够缓解这种痛苦。

为什么友情会结束？有时两个人因某事分歧很大，以至于他们不能继续保持亲密关系。也许一个朋友一而再，再而三地在考试中作弊，另一个朋友认为这样做很不诚实。也许一个朋友沉溺于抽烟或酗酒，而另一个朋友认为这是错误的。这样就很难让这两个人继续走在一起了。

有时朋友间的兴趣大相径庭。也许一开始两个同伴喜爱相同的游戏和相同的人，随着年龄的增长，

一个同伴喜欢体育运动，而另一个同伴则喜欢玩电脑。或者一个伙伴开始和一群人厮混，而另一个人却对约会不感兴趣。这两个同伴只会日渐疏远，而对那些现在与他们有更多共同兴趣爱好的人反而更加亲密了。

还有更令人伤心的事呢。一个人因为一个朋友不能适应自己新的交际圈而抛弃了这个朋友。他们俩也许还有许多共同点，他们甚至喜欢与对方为伴。但是突然间，一个变得“薄情”，另一个则还没有表现出来，而这就足以结束这段友谊了。

如果你想和某个想停止与你交往的人重续友情，要老老实实地问自己，过去是不是因为你做了什么不能让对方接受的事情，才断了来往。如果可能的话，和这个正要弃你而去的朋友商讨一下这个问题。认真听取朋友的意见，扪心自问，你是否能够或想拿出实际行动来改变自己的态度和行为。假如答案是否定的——如果你真的无能为力——那么让自己痛痛快快地哭一场。但是要提醒自己，你是一个值得结交的人，你会有其他的朋友，而且你要尽可能多花时间和自己喜爱的人、相处感到舒服的人在一起。

如果是你想离开你的朋友，老老实实地问自己为

什么这么做。如果你确实对你们之间的关系不再感兴趣，要尽量找到最不让人痛苦的方式来结束这段友谊。在一些情况下，只要故意和对方减少接触也会给对方这个信息。你还可以和这个人谈一次或许给他写短信。你现在处境困难，可是如果你对自己的所作所为和做事的动机问心无愧，就能够较坦然地面对这种处境。你有权利关注自己的需求，有权利做出自己的决定，决定和谁保持亲近。

体征变化，性别关系的变化

你有生以来一直在学着交朋友，可是最近，也只是最近你才开始考虑约会的事。你甚至还未对约会产生兴趣，虽然你已经意识到，许多朋友对此很感兴趣。或许你对约会产生好奇已经有一段时间了。你或许已经对异性有好感，或许有点意识，或许一点意识也没有。你可能既对异性有好感，对同性也有好感，或两者都有。你可能对能和你约会的同龄人产生好感，也可能对那些绝对不会和你约会、年龄不同的人产生好感。或许你在不同时期已经产生过这样的情感。这真叫人感到困惑！

随着体征的变化和情感的变化，你还要涉及性和

两性关系领域。它包括广泛的性价值观和道德标准。你的家庭有一套自己的标准，或许不止一套，你的邻居们有另一套标准，而你的同学还有其他的道德标准。你大概发现人们对男孩和女孩，对青少年和成年人都持不同的标准。也许这些不同的标准影响着你，也可能只是给你增添了困惑。

记住这点很重要：即使是成年人也对如何处理好两性关系感到烦恼。了解什么样的行为让你感到舒服，如何处理好和情侣的关系，如何商定约会的事宜，如何处理好每一种亲密的男女关系带来的兴奋、抚慰、惊慌和痛苦的复杂情感，这是一辈子也学不完的！可能你刚开始涉足这个领域，但是请记住，没有什么人能有万全之策！所以说这点很重要：一定要给自己时间、耐心和信念，相信你一直在做你应该做的事，不管旁人怎么说、怎么想。

发现自己的生活的理想并照此行事是你将遇到的最难办的事情之一。增强勇气、正直率真、行为明智、保持自然本色是你迈向成年生活旅途上的必需的素质。这是个艰难的旅途，但是如果你愿意经历这段旅程，它就会成为你将要做的最有价值的事情之一。

什么是你应该做的？

当你在考虑男女约会这种事情时，记住，你还要经历许多变故。今天对你来说正确的事，可能明天就错了。随着年龄的增长，你的约会对象也会变。

许多男女关系问题和友情问题一样。实际上，我们前面就如何成为好朋友、如何创造性地解决朋友间闹别扭、打架以及和解、如何处理和朋友分手等问题提到的一系列建议，和就约会问题提出的建议很相似。虽然对恋人的情感比对朋友的情感可能强烈得多，可是在良好的基础上保持这种关系的原则都是一样的。

当然，主要的区别在于，对于恋人，你必须把握好性行为以及其他行为。你可能觉得在这个方面压力和困惑特别大。

说一说约会与强奸

正如我们所看到的一样，约会双方之间存在着探讨和协商的空间。在这里没有暴力的位置。没有任何一个人有权利强行逼迫对方发生性行为或任何方式的性接触。

对于男女双方了解这一点是很重要的，即不论在任何地点，不论她已经答应过什么，女方永远有权利说“不”。女生有可能答应做某些与性有关的事，然后又突然改变主意。或许她觉得亲吻一个男生很惬意，但是拒绝做随后发生的任何事。无论如何，如果她不愿意，都必须大声明确地说“不”，而男生必须尊重那个“不”。

然而，似乎有许多荒诞的说法在混淆视听。有些人认为当女生说“不”的时候，其实她们是在表示同意。据此思路，女生就是不需要性接触了。因此，假如她们说“不”的时候，她们就不那么感到内疚或为她们的名誉而感到担忧了。但是无论如何，男生还是能够理解她们真实的意思的。

实际上，可能确实有些女生这么想，这么做。然而，在违背一个女生意愿的情况下，强迫她发生性行为或性接触，就是强奸。就是错误的。不论一个男生认为女生的真实意思是什么，如果她在说“不”，他就应该注意了。而女生也有必要学会说：“我不同意，如果你继续下去，就是强奸。”

还有一种荒诞的说法，说女生利用她的性感来戏弄男生。她们故意做出挑逗性的动作，然后说自己不是这个意思。因此，男生强迫一个女生发生性行为是

在满足她的需要，或者至少是她应该接受的。

情况可能和我们上述提到的一样，有些女生确实是这样。男生可能不会第二次和这些女生出去约会了。因为他为这样的女生的举止所伤害或感到恼怒。那么强迫某个说“不”的女孩发生性行为，就再也没有借口了。

多了解性行为

在美国，对中学生来说，自己能做的最好的一件事就是多了解性行为，了解自己的身体，了解自己对别人态度的反应。有专家指出，有许多方法帮助你了解性行为，而无需你自己专门去研究两性关系及其引发的情感和肉体方面产生的后果。当你对性和两性关系越发感兴趣的时候，你可以独自探讨这些话题。这样在处理两性关系的方法上，就有更多的选择余地，对自己的选择也会更有信心。

一种在美国公认的，比较好的了解性行为的方法就是看书——非虚构的或虚构的，有关性行为和两性关系的书。中学生读者可以和自己信任的朋友分享自己的知识。或者觉得和父母或其他长辈，如信任的老师，或另一个成年朋友，谈一谈更为舒畅。

通过各种各样的体育锻炼，每个人都可以获得身

体上的自信感。打球、上舞蹈课(可以是现代舞、民间舞蹈或民族舞蹈课)或者和朋友跳舞、慢跑、游泳或其他健身活动，无论哪一种都是发挥自己身体特长的很好的方式，也可以让人浑身上下感到舒服。由于身体发育变化很快，这个时期的青少年似乎常常对自己的身体感到陌生。有时，这会使人感到尴尬或难堪。投身于某种体育活动可以帮助同学们重新认识自己的身体，可以尽情体味自己的反应和感想。

同性恋还是异性恋?

许多青少年当中一个普遍的担忧是想知道自己到底是同性恋者(所谓同性恋者就是对同性有好感，即 gay)还是异性恋者(所谓异性恋者就是对异性有好感，即 straight)。因为在许多方面，大多数社会成员视同性恋为另类，甚至耻辱，青少年们害怕发现自己有同性恋心理情节，担心有这些情节会使他们变成“不是真正的男人或女人”，进而担忧被讥讽，更糟的是被朋友鄙视，或被家人责骂。

实际上，在青少年时期，有一段时间，许多青少年普遍都对异性或同性有强烈的好感。有这种好感并不一定意味着你总是按照这些情感去行动。许多青

少年对两性或随便哪一种性别的人的好感变化很大，然后发展到成年时只和异性约会。

然而，许多青少年对同性者有好感，而且乐于以此来行事。这类青少年可能是双性恋者——对两种性别的人均有好感，不一定就是同性恋者。

假如你认为自己可能是同性恋者或双性恋者，你必须决定如何处理这些情感问题和做出选择。美国的青少年教育工作者鼓励同学们尽可能充分地探究自己的情感问题。这样在以后在必要的情况下可以感到轻松自在、得心应手。

性传播疾病(STD)和怀孕

有一点所有青少年都应该意识到，就是性交是严肃和严重的事情。性交除了产生情感问题以外，还会带来身体上的变化。

性交的一种可能的后果就是怀孕。有人以为使用避孕工具和服用避孕药就可以了。但是，没有任何一种避孕手段是百分之百安全的。还有人认为，使用“安全期避孕法”，或者男方在射精前中断性交就可以了。但是，这实际上等于根本没有采取避孕措施，所以当然也不会保护女方不受孕。

因此，我们告诫青少年，千万不要冒冒失失地尝

试性活动，即使是跟你约会的人。一旦你决定发生性行为，就要负责任。不要装作满不在乎，然后又在没有保护措施的情况下深陷其中。

性交产生的另一个严重的后果就是染上性传播疾病(STD)。最知名的也是最致命的STD是艾滋病(AIDS)，全称为获得性免疫功能丧失综合症。当一个人感染上艾滋病病毒(HIV)时，他的免疫系统，即身体抵抗疾病的能力，变得异常脆弱，对人的生命造成危害。这时这个人极易受到许多可怕的疾病的攻击，最终导致死亡。

除了艾滋病，乐于性交的人极易受到许多其他性传播疾病的攻击，包括梅毒、淋病、衣原体和疱疹。有许多渠道可以传播这些疾病。一般来说，如果一个人有过任何形式的性交(阴茎进入阴道)、口交(阴茎放到对方的口中)或者肛交(阴茎插入肛门)，就有机会感染上艾滋病和其他性传播疾病。对于异性接触和同性接触情况都一样。

避免这种风险最好的办法是避免这类性接触，约束自己的接吻等行为。如果你对这件事还有疑问，找一个医生或一家诊所或富有同情心的成年人问一问。这可是个生死攸关的问题。

追求你理想中的社交生活

有时要建立理想的社交生活是需要花点工夫的，特别是你正在寻找适合你的那种人际关系，而不仅仅是在附和着圈子里的人。这本书里提到的三个美国中学生在获得更为满意的人际关系之前，都不得不尝试做些没有怎么见成效的事。

不像大多数他认识的人那样，马克认为他对女孩不怎么感兴趣。他圈子里的男孩都在约女孩们出去，然后谈论他们和女孩约会的情况，因此，马克也尽力去适应这种风气。他与两三个不同的女孩子约会过，但是没有一个女孩是他真正喜欢的，而且他从不喜欢做其他人谈论的那些事。

马克开始怀疑自己是不是一个同性恋者。毕竟，他对男性朋友比对任何一个他认识的女孩都觉得更愿意接近，而且他似乎不像他圈子里的其他人那样，对女孩子有好感。后来有一天，他小组里的一个“吹牛者”让他了解到，别人所做的大部分事情原来仅仅是聊天。像马克一样，那个“吹牛者”对女孩子也不怎么感兴趣，但是他不想让其他人知道这件事，于是，就

通过高谈阔论来掩饰。

马克觉得舒了口气——他不是惟一一个有那种感受的人，但是他对自己的性取向方面的事情还是拿不准。他真的是个同性恋者吗？还是他不愿意对女孩子发生兴趣？

几周来，马克真的为此感到挺痛苦。似乎对他来说，成为一个同性恋者将是世界上最糟糕的事情，他的生活将悲惨不堪，他认识的每个人都会取笑他，全小组里的人都会瞧不起他。这种事真是太糟糕了，他不敢再想下去了！

马克对自己为此事如此忧虑而感到生气。他觉得他一直让别人的观点主宰着自己的生活，他觉得害怕，他想了解自己的真实感受。他强烈地感受到真实地面对自己，比担心别人的想法更为重要。不论自己是不是同性恋者，马克不想只是为了能够符合别人心目中的形象而惶恐不安，他不能让自己的行为欺骗自己和他人。向他人寻求帮助，这才是马克该考虑的。

安吉拉喜欢当校报编辑。可是过了一阵子，她觉得她实际上更想加入另一个出名的小组。似乎对她来说在这个出名的小组里，每个女孩都有很棒的男朋友，而且因为安吉拉羞于与男孩出去约会，因此当这

个小组成员似乎是个不错的解决办法。

几周下来，安吉拉试图和这个小组的一两个女生交朋友。她们看起来很喜欢安吉拉，她们这帮人共进午餐。当其中一个人邀请安吉拉星期六晚上参加一个晚会时，安吉拉想她成功了——她已经融入她们那个圈子了。

然而，当她真地参加晚会后，安吉拉非常失望。大家谈论的事情没有一件是她感兴趣的。那些女生只谈论服装、发型、化妆和男生，而那些男生们似乎对从女孩子的长相进行评论这种品头论足的事情更感兴趣。安吉拉实在感到不舒服，她也意识到这样很无聊。

安吉拉确定她还是和那帮办校报的人在一起开心些，可是她还是很腼腆，不知道如何开始约会。像往常一样，她决定去请教她的姨妈特里萨。

她的姨妈告诉她两件事。这对她帮助很大。一件事是安吉拉应该记住，每个人都担心被拒之门外而受到冷遇，不仅仅是她。因此她可以尝试表现得勇敢些，自己去问一问。至少她应该尽可能表现出友好和随和，好让别人从容地邀请她出去。其次，特里萨姨妈建议：安吉拉应该尽量把时间花在有男生和女生参加的活动上。安吉拉已经加入了校刊社，这是个好的

开端。如果她现在再找一个活动，她可以考虑戏剧、音乐或某种男女兼收的运动项目。这种活动形式越松散，大家就越感到放松。例如，即兴的戏剧表演更容易让演员们融洽地相处，而在按照剧本排练的戏剧表演里，每个男女演员都有各自的角色；民间音乐比起分女高音和男低音部的合唱队放松得多，等等。

慢慢地，安吉拉听从她姨妈的建议，她开始对大家说“你好！”不论男女同学，而且她也尽可能友好地主动和别人交谈。除了她在校刊社的工作，她还找时间参加学校戏剧俱乐部的后台服务工作，因为她注意到戏剧社男生、女生们都在忙碌着找道具、安排布景和控制灯光。安吉拉和后台工作人员经常出去参加大型活动。有那么一两次，她甚至想办法邀请一个男孩放学后出去喝汽水。后来，他们当中有一个男孩邀请安吉拉出去看电影。既然这些男孩都与她共过事，并且在大型活动中接触过的，这些约会远比安吉拉原来想像的要放松得多。她可以这么说，不论她还是那些男孩都感到比较放松自在。

路易斯刚刚开始和女生米丽亚姆出去约会时，心情异常激动。他觉得她真的很理解他，而他也爱把他生活中发生的事情告诉她。他也觉得自己对她有吸

引力。他确实很喜欢他们之间的这种亲密的关系。

路易斯已经和别的几个女生约会过，还参加了几次晚会。在那里他结交了几个他以前几乎不认识的女生。对异性有好感使他觉得很惬意。他真的想对米丽亚姆表达他的好感。可是米丽亚姆的感受不同。她和路易斯一样没有什么经验，而且她好像还不愿意去按他的意愿做事。

对米丽亚姆有好感的同时，路易斯也很注意其他同伴的看法。如果同伴们知道“一切由米丽亚姆说了算”，他们会怎么想呢？如果他们知道他没有什么自由，那他们会怎样小看他？

因为他这样想，而且还因为他真的很喜欢米丽亚姆，路易斯真的认为他用语言说服她，用行动去逼迫她，这样做并没有什么过错。最后米丽亚姆变得心烦意乱。她挑了个时间——在约会一开始，在他们进入柔情蜜意之前，告诉路易斯，她多么失望和伤心，因为他似乎不在乎她说的话或她的感受，而只是一味地劝说她、一味地要求情爱的满足。

路易斯意识到，如果他想继续见到米丽亚姆的话，他必须让步。他自己对米丽亚姆有强烈的好感，而且他也很担心他的朋友会说些什么，所以他确实考虑过和她分手。然而他最后决定与其失去和米丽亚

姆在一起的机会，还不如妥协让步。他也发现当他不再这么紧紧逼迫，米丽亚姆开心多了，对他的情意也更有回应了。

路易斯还决定诚恳地告诉米丽亚姆他的感受。当他这么做了，他看到她现在比较尊重他的感情，即使她没有完全附和他的意思。

路易斯也感到很快慰，在某种程度上他一直在让步。但是自从他和米丽亚姆开始真正的交流以来，他们俩都比以前更开心了。

建立你希望得到的社交生活，创立适合你的两性关系可以是毕生的追求，它也伴随着你一起成长和变化。在学会处理好和朋友的关系的同时，也了解自己的情感。在渴望获得独立的同时希望被朋友接受，平衡了这二者之间的关系，你将获得宝贵的教益，而这将让你受益无穷。在人生的道路上，你将享受这种社交生活带给你的乐趣，因为它符合你的本色。

5

学校问题，家庭问题

当你苦苦地设法在学业、课外活动和社交生活方面做各种选择的时候，与你有关的学校问题、家庭问题也在困扰着你，你为此感到失望、着急和生气。这些问题可能会成为你取得进步的障碍。不过，你必须能够处理这些问题。如果问题很严重，就会占用你很多时间、感情和精力。这样，你用于学习或交友的时间、精力就没剩多少了。

如果有什么事使你心烦，以至于你不能集中注意力学习，和朋友在一起也不开心，你就应该马上处理这个问题。如果有需要，就去寻求支持和帮助，这样你就不必独自一个人处理这个问题。

有些同学对待问题的方式很特别。要么寻衅打架，要么垂头丧气，要么在学校表现很差劲。他们可能一直想知道，自己是否表现得够可怜、很气愤，他们

的问题是否如此严重而又引人注目，以至于大家不得不关注？是否只有这样才会有人真正注意他们的问题，而后伸出援助之手？实际上如果这就是你所希望的，人们可能更不会认识到这背后的原因。相反，别人只会对你感到莫名其妙，然后撇下你不管，这只会让你更难受。如果你遇到问题，要尽力认清问题，尽力去解决。那样，你经过努力奋斗还有可能解决问题。

后面我们还会讨论获得帮助的不同方法。在这里，我们将鉴定一些常见的学校问题和家庭问题。如果任何一个问题引起你的反应，就鼓起勇气，行动起来，让自己的生活过得轻松些。这是你应该得到的生活！

可是，在我们讨论这些问题之前，有一个万能的解决方法，你可以一试。在你就读的学校，至少找一个你喜欢的成年人来帮助你。这个人可以是老师或辅导员，也可以是看门人、秘书或学校自助餐厅的服务员。只要知道，有人在关心你的生活：考试是不是很难？有没有必要跟朋友们狠狠地打一架？约会是不是很美妙？篮球比赛是否获胜？等等，就会让你觉得，你所在的学校是个充满友爱的地方，你的世界似乎变得温馨、美好。而且大人有主张、有资源、有影响

力。当你面对严重的问题，独自一人无法处理时，这真的可以帮助你。

学校可能出现的问题

资金不足的学校

在美国，资金充足和资金严重不足的学校之间存在着巨大的差距。那是因为公立学校的资金是由当地财产税、国家财政和联邦财政共同筹措的。比较富裕的社区拥有昂贵的房产和较高的税金。因此，那里可以为学校提供更多的资金。在 20 世纪 80 年代和 90 年代早期削减预算严峻的情况下，资金不足的学校获得的资金甚至更少。虽然所有的孩子应该在学校接受平等的教育，可是事实上一些学校根本无力提供和其他学校一样的教育条件。

在美国这样的中学里，同学们可以亲身感受到学校资金缺乏造成的后果。要么讲义或学习材料过时或不足；要么实验设备、艺术经费或者体育设施不足；要么根本没有开办学校管弦乐队或赞助学校演出的预算；教学楼的情况也日益恶化：门窗破损，屋顶漏水，暖气和通风设备缺少维护和修理的费用；要么班级学生人数太多，以至于老师不能提供你所需的个别

辅导。

到这样的学校上学令人感到沮丧。原因之一就是它向你传达这样一个信息：你不被重视。不能获得平等的学校教育，是我们这个时代出现的最不公平的事情之一。因此你要记住的第一件事，就是你很重要，外在的条件并不能决定一切。“社会”可能给你一个消极的信息，可是你不必相信它。你不要理睬那类看法，要用更积极的态度去对待它。这可能要花一定的工夫。可是你宁愿成为哪一类人？是屈服者——屈服于那些试图诋毁你的人？还是反击者——反击那些诋毁你的人，最后成功地实现自己的理想？

再一次提醒你，如果你上的是一所设备不够理想的学校，你可能考虑转学到更好的学校去。如果你无能为力，不想这么做，可以考虑用其他方法找到其他资源来补充学校教学中欠缺的内容。你可以到公共图书馆、社区活动中心或附近一些机构用他们的图书馆或自己收集资料，找邻居或其他成年人为你提供资料，帮助你学习，以及到学校帮你反映情况。也许当地一所大学或社区学院的学生、教授可以以家教老师、特邀演讲者、实地考察团成员的身份或以其他方式来帮助你。当地电台、电视和新闻报纸的记者们能

够和你分享他们的学问和他们的图书馆吗？街坊邻里的医生和律师会帮助你吗？社区里其他人能不能提供什么来帮助弥补由于学校资金不足造成的教学缺憾？你可以考虑这些问题，并问一问自己可以做些什么。

你还要考虑有没有可能和其他学生、老师及父母一起来帮助丰富你们学校的生活。你可能觉得你身边的这些问题太重大了，不是你一个人可以承担的，但是你不必一个人去承担这些问题。看看你周围有没有和你一样感受的其他人，看你们一起能否想出有创造性的解决方法。你会感到惊讶——为了改变现状而组织起来，一起努力是多么有成效！

家庭可能产生的问题

有时你在家里面临的问题很严重，以至于妨碍了你思考其他事情。如果那是真的，你也应该行动起来，解决这些问题。坐在书桌旁，努力强迫自己集中注意力学习，这样做没有意义，因为你还有更重要的事萦绕在你的脑子里。

一旦你迈出第一步，着手解决家庭问题，我们建议你应该尽你所能，至少坚持完成学校作业。或许你

可以把家里发生的事告诉老师,或者其他成年人,让他们来帮助你。你也许能够制定一个学习计划,至少避免考试不及格,为今后能够取得更好的进步打下基础。

你亲友的不良嗜好以及吸毒问题或酗酒问题

对于身边其他人的不良嗜好以及吸毒成瘾或酗酒问题,可能比你自己遇到的问题更难以处理。最痛苦的莫过于你意识到,你无法改变其他人的行为。那是别人自己独立作出的决定。

然而,你所能做的是下决心想方设法得到你所需要的帮助。如果你父母中的一个或两个都有吸毒或酗酒的问题,你的情况就特别棘手。吸毒成瘾可能和其他恶习有关,例如烟瘾很大、忽略身体健康或虐待。或许你只是生活在不稳定的环境中,你不知道什么时候会爆发一场争斗,什么时候又会出现其他什么危机;或许你父母或家里的其他人期望你额外多做点事,多承担一些责任,以此抵补由于家里人的不良嗜好所造成的开支紧张的状况;或许你深深地觉得家里人的不良嗜好从某种意义上说是你的过错;或许你还会因为对你应该深爱的人发火而感到内疚。所有这些问题都有可能困扰着你。

如果家庭成员，特别是父母亲中有人有不良嗜好，生活已经将你带入不公平的境遇了——但是你可以想办法改变这种境遇。避免让家人的不良问题毁了你的生活。

肉体摧残和性虐待

为你提供安全、健康的成长环境是你父母的职责。有时你可能觉得他们没有尽职尽责。可是，你知道父母和他们处于青春期的子女之间的冲突，是家庭生活中正常的平等交流的一部分，有时你所能够做的只是逆来顺受。你在应付这些冲突和困难时，怎么好意思说你本来不该忍受这一切呢？

但是，不遭受肉体摧残或性虐待这是你的权利。肉体摧残——也称为虐待，是一种造成痛苦或伤害的身体接触，包括掌击、拳打、脚踢、烙伤、用东西砸、用皮带抽打等等。肉体摧残是一种会留下疤痕、鞭痕、烧伤印记或其他肉体伤害的身体接触。如果这种事情在你们家发生，矛头直接指向你或其他家庭成员，可以到社会上寻求帮助。虐待儿童是违法的，你不应该忍受。

性虐待是一种家长和孩子之间、兄弟姐妹之间、年长的青少年和幼童之间、成年人和青少年之间不正

常的性接触。它的形式包括阴道性交、口交或肛交、超出正常范围的抚摸和接吻、胳肢逗乐和身体其他部位的亲吻。它还包括穿衣或如厕时被偷窥、被迫看别人穿衣或如厕、听别人说淫秽或色情的故事笑话、被叫去讲下流话或开下流的玩笑。性虐待可以发生在成年人之间，也可以发生在未成年人之间。性虐待对象的组合方式也是多种多样的：男性对女性、女性对男性、男性对男性或女性对女性。一个没有其他同性恋关系的成年人也可能会对同性别的儿童进行性虐待。

有时，在受到性虐待时，有的男女生可能会因为喜欢部分身体的接触，而没有拒绝对方的行为。他们可能喜欢被拥抱——但不想要那种带有性爱的拥抱；他们喜欢得到关爱——但是对这种性接触觉得不舒服。不能仅仅因为有的青少年喜欢部分身体接触就把责任推给他们。不论未成年人做了什么，成年人总是要对性虐待负责的。

你的身体和情感属于你自己，你有权利摆脱任何你不想要的性接触。如果你正遭受性虐待或肉体摧残，马上告诉别人。要么告诉你的朋友，或一个有同情心的成年人；要么打热线电话倾诉。如果你告诉某个人，而这个人又不相信你，那么，你再找别人。千万

不要放弃，直到你找到你所需要的帮助。

精神虐待和其他家庭问题

肉体摧残和性虐待是违法的，吸毒和酗酒问题显然也是这样。但是有时家庭其他问题不属于这类简单易懂的情况。如果你的父母总是吵架，而这又使你感到不安，你怎么办？他们总是责骂你或挑剔你，使你开始觉得你做什么事都不对，这种情况你该怎么办？他们总是说他们多么爱你，可是他们从来没想到花精力或花时间和你在一起，遇到这种情况你该怎么办？当你向他们汇报你胜了一场比赛或一天做什么事情都很顺时，他们似乎显得漫不经心或不耐烦，只有当你遇到了问题或挫折，他们似乎才感到有责任，表示出爱你的样子，这种情况你该怎么办？

作为一名成长中的青少年，最痛苦的事情之一是意识到你的父母只是人，不是神。他们有弱点，也有恐惧和失败。这些肯定会影响你和你的生活。即使是世界上最好的家长也只是人，而且一些父母离“最好”还有很大距离。看着父母遭遇他们自己的各种问题，你感到痛苦。假如父母在吵着要离婚，特别是当他们在约会或开始结交新的异性朋友的时候，这种痛苦就更加剧了。你可能感到害怕、

气愤或忌妒,因为你觉得你的父母正在做他们本不应该做的事。

处理家长的问题从来都不是一件容易的事。因为我们要成长,我们需要父母的抚养。作为孩子,我们过去一直认为,这些大人在世界上无所不能,因为我们需要他们的力量来保护我们。

你现在稍大些了,更有能力照顾好自己,所以你更愿意看到,也能够看到你的父母不是无所不能的。他们可能不能一直满足你的需求,甚至有一些是你有权利期望从父母那里得到的。这是令人痛苦的,也是不公平的。但是假如这是你的现状,你就需要想办法来对付它。你有没有其他成年人可以求助?比如亲戚、老师或朋友的家长?得到咨询服务或参加一个青少年援助小组会对你有帮助吗?

你也可以在自己身上寻求自身的资源和防卫措施。如果你的父母不停地指责你,侮辱或打击你,你可以尝试和他们交谈,并向他们解释他们的行为使你有什么样的感觉。如果那不起作用,你可以想办法避免与你的父母接触。你不得不与他们接触时,你可以想像你前面有一块魔力盾牌或磁场在你周围,保护你不受他们的侮辱或批评。这虽然不会带给你所需的情感上的支持,但至少最大限度地减少这种虐待造成

的不良影响。

自杀的念头

如果你面临的问题使你越来越沮丧,你束手无策,以至于死亡似乎成为惟一的出路,这时候你一定要采取行动。找人诉说你的想法和感受,一条热线电话、一个朋友、一位有同情心的成年人或辅导员,所有的渠道都有可能是你求助的对象。即使你觉得其他人过去一直让你失望,或你已经让你自己失望,千万不要现在就放弃!援助就在那里,你会找到的。要知道,热爱生命是至高无上的。

你不是孤立的

有时遇到问题时,最糟糕的事是你觉得自己是世界上惟一一个有问题的人。这种孤独感和羞耻感可能比问题本身更糟糕。

我们前面谈到了三个中学生,他们都必须面对这种孤立。正如你了解到的那样,他们面临许多问题,你能想像他们可能会找到什么解决方案吗?

马克一直喜欢和朋友们闲聊,参加社交聚会。他

最好的朋友，和他一起读书的皮特，也喜欢去参加聚会。最近皮特好像要么带有醉意，要么因余醉未醒而感到难受。皮特一直是一位好学生，马克过去一直从他那里寻求帮助，可是现在皮特经常迟交作业，考试似乎也考得没有那么好。当马克问他原因时，皮特对于整个问题只是轻描淡写一番。前几天，马克想，他看到皮特戴着墨镜在上课时睡觉。他还从皮特身上闻到了酒味，虽然他不相信皮特在大白天会喝酒。无论如何，他不敢指出皮特可能酒喝得太多了。万一皮特生气了或做出有辱他人的举动怎么办？更糟的是，万一他攻击马克，把马克所有的丑事都抖出来怎么办？

有一段时间，安吉拉一直对她的父母对待她的方式感到灰心丧气。她总要比她同龄的其他孩子多做许多家务活，承担更多的责任。然而，最近她的妈妈失业了。她妈妈不出去找工作，反而好像整个人垮了一样。她得了严重的偏头痛和阵发性头晕，大多数时间不得不躺在床上。家里每个人都期望安吉拉放弃她所有的课外活动，以便回家帮忙。她的妈妈即便没有病的时候，行为也是怪怪的。有时她对安吉拉撒娇，好像她是小女孩，而安吉拉是妈妈似的。虽然她

好像是在开玩笑,这却让安吉拉烦心。当安吉拉向父亲提起此事,父亲对她大发雷霆,仿佛是她在制造问题。爸爸告诉她,如果她愿意做家务事,她妈妈就不会这么操心了,然后她的病也许就会好多了。

路易斯一直非常努力地去适应学校的情况,但是有时他认为学校太过分了。去年学校砍掉了校棒球队。今年学校课本短缺,在一些班级,学生们只好共用课本。路易斯已经听说电脑在如今的就业市场上有多重要,而且他确实想学会使用电脑,可是他的学校太穷了,甚至不能为学生提供一台廉价的电脑。路易斯的表哥上学要穿过市区,在一个比较富裕的社区,路易斯知道那个学校的孩子们正在最新型的电脑上学习所有最新的课程。学校没有提供足够的学习条件,让路易斯真的感到很生气,这就好像有人在告诉他,他不值得关注。这事也让他觉得失望,好像他注定永远得不到一个让他感兴趣、报酬高的工作,注定得不到他所希望拥有的那种生活。

马克、安吉拉和路易斯可以做许多不同的事情来应对他们面临的问题。你有什么建议提供给他们?你先想出你自己的解决方案,然后继续看下去。

6

寻求帮助

人们在生活中遇到各种各样的问题时都需要帮助。有时他们需要实际的帮助——学会一种技巧，得到指导和信息；有时他们需要情感上的帮助——在悲伤的时候得到安慰，在困惑不解之时得到指点。当你审视学校生活时，你发觉你需要学业方面、课外活动、社交生活、个人生活或家庭生活的很多方面的帮助。家庭生活问题正在妨碍你从学校学习中获得最大收益。这里讨论如何确定和获得你所需要的帮助。

有时在你最需要帮助的时候，却特别难得到帮助。或许，你对需要帮助感到羞愧，认为自己应该能够解决自己的问题；或许，你对是否有人会帮助你感到气馁，过去你的父母或其他重要的人可能让你失望过，所以你觉得很难相信别人会做得更好；或许，你对于求助感到内疚。要么，因为这意味着暴露一个涉及

你的家人或朋友的秘密或问题。要么，你认为你的问题源于你做过的坏事。

这些都是许多人普遍感受过的复杂的情感。如果这些情感阻止你得到你所需要的帮助，或许你可以想办法正视这些情感，而且也要认真对待你的其他情感。在你心里的某个角落，不论它有多小，是不是相信会拥有比现在更美好的生活？你身体里是不是有个声音，不管这个声音有多弱，在说："我能行！"或"美好的生活也是我应得的！"寻觅并培养这些积极向上的情感。在你一边考虑如何获得帮助的同时，一边要利用他们的力量。

求助的对象

- 你的辅导员或学校有关人士。
- 富有同情心的老师、亲戚或其他成年人。
- 另一个和你有相同问题的学生。
- 你的父母（你也许会感到惊讶，一旦他们知道怎么回事，他们对你的帮助有多大！）或者哥哥、姐姐。
- 青少年法律与咨询服务热线。
- 公共场所的广告（政府机构经常有广告牌或其他广告）。

求助的方法

• 诚实可信。如果你不说清楚你的问题是什么,别人怎么知道如何帮助你?

• 不要放弃。假如你认为某人没有听懂你所说的,换一种方法说。如果你认为你在跟他说话的那个人听不懂或不愿听你说,找别人交谈。

• 倾听意见。也许你与之交谈的那个人确实明白了你说的事——但是给你这样的信息是你不大愿意听的。你原本希望这个人会宽慰你,告诉你问题不是真的那么严重,而实际上,问题确实很严重。这很难,但是看看你是否能将你的情感和对这个人所说的道理区分开来。

• 对于下一步的行动始终要有具体的方案,即使只是要约定和这个人的另一次见面的时间这样的小事。然后,如果你又开始觉得问题严重,你就可以提醒自己,你有一个解决方案。

• 一次解决一个问题。你的问题大概不会是一夜之间才出现的,所以它也不会一夜之间消失。如果你想像自己从现在开始 10 年内都得忍受这个问题,当然会感到很气馁。你就集中思想,考虑今天怎么度

过，让明天的事交给明天吧！

• 善待自己。你可能犯过一些错误——每个人都做过错事。你可能还在犯错误——每个人都在犯错误。重要的是不要试图避免个别的错误，而是要不断地朝着自己的奋斗目标努力。全力以赴去实现那个目标，分担你自己对于这些问题的责任，原谅自己。

求助的重要途径之一是找人谈话。在这里，我们会讲到一些谈话的方法。要说明的是，学会谈话也是一个人成熟的标志之一。

得到父母的帮助

或许，你完成学校布置的作业有困难；或许，你正在和某一位老师闹矛盾；或许，你认为你正受到学校不公正的对待；或许，你的问题根源在于家庭——与父母冲突或与其他家庭成员闹矛盾。

假如你决定要和父母谈一谈，要挑选一个安静、放松的时间来进行。让父母意识到你有重要的事情要和他们讨论，要求他们安排时间坐下来，在平静、隐蔽的气氛中讨论这个问题。一定要表示出你非常认真地对待这次讨论，这样他们也会认真对待这件事。

尽量不带责备的语气表述问题。把注意力仅仅放在你自己的感受上和自己目前的状况上。如果问题涉及功课,一定要老实地告诉他们,你认为情况到底有多严重;如果问题和你犯过的错误有关,比如考试作弊,违反某一条校规,一定要老实地讲清你的所作所为。你的问题可能出现很长一段时间了,可是你的父母是第一次听说,因此要想到,他们需要一段时间来适应你所告诉他们的一切。他们的反应可能令人心烦意乱,或者,令人痛苦,或者,让你感到惊慌,但是别忘了你的目的:表述困难,求得帮助。

得到老师的帮助

如果你决定走这条路,挑选一个你认为最为和善的老师或学校的有关人员,然后开始和他交谈。假如你不知道和谁交谈,四处问问。也许你的一个朋友或其他同学会告诉你,他和某人有过愉快的交谈,你也可以找这个人交谈。

你选定一个交谈对象后,让他知道,你想和他谈一谈,问他什么时候合适。如果你偶然进入一个老师的办公室,这时他正准备下班回家,他那时就可能没有时间和你交谈,而且他可能没有意识到你有一个严

肃的问题要和他讨论。如果你打算求某人帮忙，一定要给这个人机会，让他们知道你需要什么样的帮助，这样才能真正地帮助你。

一旦你们安排好时间谈话，再一次提醒你：一定要诚实！如果你想确认你的父母还不知道这次会谈，或会谈的安排还处于机密的状态，那么在会谈的一开始你就要说说这个情况，然后得到大家的一致同意，并尊重你的意愿。然而，你应该知道，老师和学校有关人员按照规定必须向校方报告肉体摧残和性虐待事件。因此，和学校员工谈话可能会触动连环事件的发生，不管你希望如此，还是不希望这样。我们认为最好还是把受到虐待的事情告诉某人，而且，其后果总是比让虐待事件继续下去好。但是你自己做决定吧。

当你在谈论问题时，尽可能讲得全面、完整。如果是家庭问题，请举例说明。如果是学校问题，看看你能否确认这种情况持续多久了，影响哪些科目，能否提供任何细节帮助老师想出可能还会发生什么。

如果你没有从第一个你交谈的人那里得到所需的帮助，千万不要放弃。再找别人。如果学校里没有人愿意帮你找家教，你努力自己找一个。如果你无力支付学费，就进行劳务交换。这是你在受教育，灵活

点！多想办法！

得到辅导员的帮助

不管你是在校内还是校外和一个辅导员交谈，都有权要求和对方独处而不受干扰，并要求对所交谈的内容保密。如果这些是你所担心的，可以先和这个辅导员谈妥基本的原则，再谈论你的问题。然而，一定要意识到，他们按照规定也要上报肉体摧残和性虐待事件，这样虐待事件才能停止。

你第一次去找辅导员时，可能觉得你所要做的就是交谈。把你自己一段时间以来一直背负的问题说出来，感觉就像完全解脱了似的。你可能觉得就是交谈一下让你感觉好多了，或者给了你一些启示。

你也会发觉谈论你的问题会引发那些你一直极力回避的痛苦、悲伤、气愤或担心的情感。在出现这些情感的时候，一位好的辅导员会帮助你处理好这些情感。虽然这个过程可能很困难，但是会有很好的回报。一旦你发泄完你的这些情感，你就有机会处理真正的问题。而且你可能感到惊讶甩掉这些深埋在心里的情感，你觉得轻松多了！

你讲述完需要帮助的理由后，最好跟这个辅导员

谈妥所有的基本原则。弄清楚这个人可以提供什么样的帮助，而他反过来又期望从你那里听到什么。这个辅导员可能要你许诺坚持定期的约会，约会要准时或遵守其他的行程安排。他可能会建议你在双方交谈期间可以尝试去做的事，或者为你提供其他资源方面的建议，比如一个援助机构。对于彼此期望从对方了解什么情况，你和你的辅导员双方一定要有一个共识。

如果你认为这个辅导员没有真正理解你所说的或真正站在你的立场上，你可以找另外一个辅导员。当然，每一个辅导员都会告诉你一些你不想听的事情、或者你觉得很难接受的事的理由，但是如果你对这个人有基本的信任感，你可以度过这些难熬的时光。一定要让你的辅导员有机会表现其可靠的一面——但是也要关注自己的直觉。

继续看下去

现在来看看我们提到过的三位美国中学生，他们怎么样了？他们寻求帮助的进展如何？

马克终于决定必须找皮特说说他酗酒的问题。

他挑选了一个皮特和他单独在一起的时间，在一段相当愉快的学习后闲聊。马克已经想好了如何表达自己的观点。他举出具体的例子，说他看见皮特在上课睡觉，成绩下降，而且他一直在意自己对所看到的事情的感受——“我看见这种事情发生，为你感到害怕。看到你正在陷入一种意外的情况中，可能搞砸你的前途，我真的感到担心。”

不过，皮特听了之后勃然大怒。他的反应比马克原先担心的还要糟。起先，他还试图从中取乐，可是当马克说他的时候，他开始大喊大叫，说他所做的一切跟马克无关，不用他管，马克自己也不是十全十美，毫无缺点。他开始列举出所有马克的不是，表明马克没有理由对他说三道四。

马克对于皮特的激烈反应感觉坏透了。他担心他已经失去了最好的朋友，而且他也担心也许皮特说的是对的，也许，他正是在利用皮特的问题来显示自己比他优越。

然后，大约过了三周，皮特酒后开车出事了。还好，只是轻微的事故。他受伤不太严重，但是他意识到，他本来会送命或撞伤别人。于是他回去找马克，同意马克的意见：他也许是有问题，可是他害怕，不知道怎么处理这个问题。他告诉马克，自从那个事故

后，他一直努力减少饮酒量，但是就是办不到。这种无法控制的酒瘾让他感到害怕。他希望马克帮助他。

他们一起商量怎么办。马克记得有一个电视剧叫《贝弗利·希尔斯 90210 号》，那里最酷的一个角色也有酗酒问题，参加了无名酒鬼聚会。他还记得在他们都会去的那个公共场所里，他曾经看见过关于无名酒鬼聚会的布告。他主动提出陪同皮特一起去参加一次聚会。皮特同意了。

马克感到十分宽慰，他的朋友有救了。但是他知道，如果皮特这次没有出事故，他可能还在生马克的气。马克意识到他一直很在乎皮特，怕失去和他的友谊。

安吉拉甚至很难承认自己有问题。在内心深处，她有点同意爸爸的看法：她相信，如果她这个女儿当得更好些，她妈妈的身体就不会这样糟糕。她对此深感愧疚，而她也不愿意对任何人表露这种羞愧之情，甚至对她自己。

安吉拉也对她的妈妈的行为像个小孩子而感到生气。可是她又对自己对妈妈生气感到内疚。在某些方面，对自己生气比生妈妈的气更容易，因为，安吉拉真的爱妈妈，希望她的身体好起来。看到妈妈无助

的样子，安吉拉感到害怕，尤其是发现爸爸似乎也感到害怕，从那时起，安吉拉更有这种感受。

最后，安吉拉感到内疚，不应该告诉家庭成员以外的人，说她妈妈遇到问题了。这好像在背叛妈妈。甚至连特里萨姨妈都拒绝帮助她时，她的这种感觉就更强烈了。她姨妈告诉她，家庭问题只能让家里人知道，不可以告诉旁人，安吉拉应该学会逆来顺受。

安吉拉的这些复杂的情感——气愤、内疚、害怕和爱，一直萦绕在她脑海里。虽然她做事一直是井井有条的，可是她现在发觉自己变得思想不能集中和焦虑不安。她的老师注意到她上课走神，她的朋友们觉得她似乎很消沉。但是安吉拉尽力提高学习成绩，而她又是天生乐观的人，因此没有人真正怀疑她有什么大的问题。

最后，安吉拉觉得她再也不能忍受了。她去找学校的辅导员，辅导员同意对所有谈话内容保密。因为安吉拉不是真的受到虐待，辅导员没有义务跟她的家人谈话。但是当安吉拉和辅导员说出了自己的问题后，觉得心情非常轻松。辅导员帮助她理解，她可以不必因为带有这些复杂的情感而感到内疚。同时也帮助安吉拉意识到，她妈妈的问题不是她的过错。安吉拉家里的问题解决起来还是有一些困难，但是现在

她觉得有人会帮助她，心情好多了。

路易斯对他学校的条件不好一直感到气愤。即使他自己已经变得很有办法了——比如他学校的棒球队被取消后，他就找到了另一家社区的棒球队——他还是感到愤愤不平，因为他遇到这么多麻烦事，而在本地区另外一个地方的那些学生理所当然地得到了较好的学校和较好的课程安排。

最后，路易斯决定要采取行动来改善现状。也许他不能立刻解决每个问题，但是他知道，与其坐在那里独自抱怨或唉声叹气，还不如行动起来做些什么。

路易斯花了不少时间来考虑怎么有效地采取行动。起先，他在学校其他同学中散发一份请愿书，征求大家签名。请愿书确实有了结果，四五个与路易斯有同感的学生签了名。他们开始在一起开会讨论改善学校现状的办法。最后，为了要求一个有关的组织帮助他们为他们的学校争取到更多的经费，他们决定去参加当地社区委员会的会议。

第一次会议真是不幸。路易斯没有预先告诉任何人他们要来，所以在整个会议期间，这几个学生不得不坐冷板凳。会议结束时，终于有人问他们为什么在这儿。虽然会议几乎要结束了，两三个常务委员自

愿说换个时间见见这几个中学生。在他们第三次见面的时候,他们提出了各种各样的计划,其中之一是会见学校主管。路易斯想,一旦他们选定具体的方案,他和其他几个学生可以让更多的同学参与。虽然他知道这还要经历一个缓慢的过程,他还是感到很激动,能够成为一个小组的一员,而这个小组正在使现状发生改变。

接受教育是一生的事

我们在这本书里讨论了范围广泛的话题:学校作业、课外活动、社交生活、家庭问题和学校问题以及如何获得帮助。每个学生都有自己处理这些问题的风格,这本书的每一位读者都会对最有效的解决方法有自己的见解。但是每一位读者也应该带走同样的信息:决不轻言放弃!弄清楚什么样的学校学习适合你,弄明白自己希望拥有什么样的前程,弄清楚你希望自己今后成为什么样的人,然后尽你所能来实现这个目标。你能够从学校学习中学到的最重要的东西,可能是学会你所想要的知识,以及掌握知识的方法。

封面页
书名页
版权页
前言
目录
正文